دليل البنات في شهر العسل

كل ما تحتاجين معرفته
عن أسرار العلاقة الزوجية
واللقاء الجنسى بين الزوجين
في شهر العسل

علا محجوب

دار اللطائف
للنشر والتوزيع

25
ع د

٢٥٤/١
٣٤٢ د
مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم :(٧١)

دليل البنات في شهر العسل

كل ما تحتاجين معرفته
عن أسرار العلاقة الزوجية
في شهر العسل

علا محجوب

دار اللطائف للنشر والتوزيع
72 شارع مجلس الشعب - القاهرة - هاتف وفاكس 3917212 _ 00202 هاتف محمول 0101055155 _ 002

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان الكتاب	دليل البنات في شهر العسل
اسم المؤلف	علا محجوب
الطبعة الأولى	2004

جميع الحقوق محفوظة لدار اللطائف

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو تصويره أو تخزينه بأي وسيلة من الوسائل دون موافقة كتابية من الناشر .

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission, in writing of the publisher.

رقم الإيداع 2004/13980

I.S.B.N 977-373-025-5

دار اللطائف للنشر والتوزيع

72 شارع مجلس الشعب ــ القاهرة

هاتف وفاكس 3917212 (00202)

هاتف محمول 0101055155 (002)

بريد إليكتروني:

lataaif@hotmail.com

المدير العام

أحمد محمود

المحتويات ..

مقدمة	7
أحلى فترات العمر	11
الطريق للسعادة الزوجية	13
الانطباع الأول يدوم دائماً	17
شهر عسل بدون إزعاج	19
جمالك فى شهر العسل	21
أحلى ألوان التفاهم	23
هناك فرق	26
الحب الدائم	30
الحب فى شهر العسل	33
متعة خاصة جداً	37
أصون كرامتى	40
كيف تتعاملين مع أهل زوجك؟	42
خاص جداً فى شهر العسل	45
نصائح فى شهر العسل	47
الخطوط الحمراء	50
أسرار الليلة الأولى !!	53
مشاكل فى الليلة الأولى !	56
الرغبة فى شهر العسل	58
برود فى ليلة دافئة	60
فن أنثوى مثير	63
زوجة ماهرة جداً	66
فن إنسانى رفيع	68

التوافق الحسى فى شهر العسل	71
هام وعاجل جداً	74
مشاعر خاصة جداً	77
الغيرة فى شهر العسل	80
ممنوع فى شهر العسل	84
خلافات فى شهر العسل	87
آلام فى شهر العسل	91
المراجع	94

مقدمة ..

شهر العسل الذى يبدأ منذ اللحظة الأولى التى ينفرد فيها العروسان ببعضهما ليس مجرد شهر للاستمتاع الحسي، ولكنه الفترة الحقيقية التى يمكن للعروسين أن يحققا فيها أعلى درجات الانسجام والتوافق النفسى وبناء الثقة والأمان وتحقيق السعادة التى تستمر إلى ما بعد شهر العسل، وتدوم طيلة الحياة الزوجية.

وإذا كان البعض يعتقد أن شهر العسل هو فترة أحلى الذكريات التى تلازم العروسين طيلة حياتهما فإننى أؤكد على أن العروسة الذكية تستطيع أن تجعل حياتها الزوجية كلها شهور عسل، وإذا كانت فترة شهر العسل هى الفترة الحقيقية التى يتعرف فيها العروسان على بعضهما معرفة حقيقية خالية من الكلفة والتصنع والتظاهر التى تصاحب فترة الخطوبة عادة، فإن هذا الإصدار يمكن أن تتخذه كل فتاة "دليلا لها فى شهر العسل" يأخذ بأيديها إلى بر الأمان ويحقق لها السعادة الزوجية المنشودة، حيث ثبت وجود الكثير من المشاكل والمتاعب التى تصاحب بعض الزوجات أثناء شهر العسل وتكون تلك المتاعب والمشاكل سببا مباشراً لخلافات واختلافات تنغص الحياة الزوجية، وهى ما زالت فى مهدها..

فكثير من الزوجات خلال شهر العسل تتسرعن فى الأحكام على بعض الأمور وينقدن للعاطفة ووساوس الشيطان وتنتابهن الغيرة والشك وهن لا يعلمن أن الغيرة مثلاً أمر مطلوب بين الزوجين فى حدود المعقول لأنها الدليل الصريح على وجود الحب

واستمراره فى الحياة الزوجية، ولكن المشكلة الحقيقية التى تواجه هؤلاء الزوجات فى شهر العسل تحول الغيرة إلى جحيم قاتل من الشك الذى يقضى على أى بسمة ويهدم كل سعادة زوجية فى شهر العسل..

وكثير من الزوجات فى شهر العسل يعتقدن أن الزوج لابد وأن يستمر كما عرفته فى فترة الخطوبة وقبل الزواج على أنه ذلك الحمل الوديع عذب اللسان الرقيق الدافئ .. فإذا ما ظهر منه أثناء شهر العسل ما يخالف ذلك كانت المشكلة الكبرى بالنسبة لهن وبداية لخلافات لا تنتهي.

وأقول لكل زوجة فى شهر العسل: إن عليك الدور الرئيسى والهام فى إضفاء السعادة على جو البيت الجديد بما أوتيت من قدرة على التحمل والصبر ورصيد العطف والحنان ورقة المشاعر التى تجعلك تعيشين شهر عسل دائم فالزوج .. "وكل زوج ما هو إلا طفل كبير يحتاج إلى الدلال والمداعبة ويتوق إلى العطف والحنان".

وفى أثناء شهر العسل تنتاب العروسين حالة نفسية بهيجة فيصاب كل منهما أو أحدهما على الأقل بثلاث رغبات خطيرة، الأولى الرغبة فى الاعتراف والمصارحة بكل شيء حدث قبل الزواج، والثانية الرغبة فى إعطاء الوعود التى يصعب تنفيذها (وعود السعادة والالتزام التام)، والرغبة الثالثة هى التملك الكامل للطرف الآخر، ولا شك أن كل عروسين فى حاجة إلى عدم الانسياق وراء تلك الرغبات المدمرة أو غيرها، كما يصادف بعض الأزواج والزوجات فى شهر العسل العديد من المشاكل الجنسية مثل عدم التوافق أو الخوف من الفشل أو الضعف الجنسى عند الأزواج أو البرود الجنسى عند الزوجات أو غير ذلك من المشاكل التى نعرض لها خلال سطور هذا

الإصدار، ليكون دليلاً للبنات فى شهر العسـل ومصـباحاً يـنير الحيـاة الزوجية فى شهر العسل وما بعد شهر العسل.

المؤلفة

أحلى فترات العمر

يعتبر شهر العسل بكل المقاييس أحلى فترة فى حياة كل زوجين.. لا مشاكل .. لا مسؤوليات .. حب .. دفء .. إخلاص .. تفاهم ولكنها فترة حرجة للغاية حيث تنتقل خلالها العلاقة من حالة الحب أو الرغبة إلى حالة المعاشرة الفعلية، وخلال ليلة الزفاف وشهر العسل تتم المواجهة الفعلية والحقيقية بين العروسين، ويصبح الكلام أفعالا، والحلم واقعا، والإحساس ممارسة، ويتكشف الزوجان ويرى كل منهما ما لم يكن رآه فى الآخر، وخلال شهر العسل يظهر الحب والخجل كما تظهر أخطاء كل من الطرفين سواء فى التعبير عن الحب أو فى الممارسة الجنسية أو فى التأقلم مع الحياة الزوجية الجديدة، ومن هنا تبرز الحاجة الملحة للعروسين وخاصة الزوجة لمعرفة كل ما تحتاجه من معلومات جنسية صريحة وغيرها من المعلومات الهامة والضرورية لقضاء شهر عسل سعيد ومواجهة هذه الفترة الجديدة من حياتها على أساس من الفهم دون أخطاء تؤدى إلى الخلافات الزوجية.

وبداية شهر العسل تتمثل فى ليلة الزفاف، هذه الليلة التى تراود حلم كل فتى وفتاة منذ الصغر وتشغل ركنا فى ذهن العروسين محاطة بالخيال الوردى البهيج وآمال فى بداية سعادة جديدة لا تنتهي.

وبالنسبة للفتاة يعتبر الزواج تغيرا جذريا فى حياتها وانتقالا من مرحلة إلى مرحلة أخرى من مراحل الحياة تترك فيها أسرتها والبيت الذى تربت فيه إلى حياة جديدة وأسرة جديدة تؤلفها مع شريك حياتها مع مراعاة أن لكل جديد رهبة مهما كان هذا الجديد شيئاً مغريا وشيئاً يتمناه المرء طول حياته ويسعى إليه، ولكى يصبح شهر العسل شهراً ممتعاً وفترة من أحلى فترات العمر، على كل فتاة الإلمام ببعض الحقائق والمعلومات عن العلاقات الحسية والطريق للسعادة الزوجية، وكل ما يتعلق بالحياة الجديدة المنشودة وللأسف قد يعيش العروسان

أياما وشهوراً فى قلق عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجب أن يمارس عند الـزواج أو فـى شهر العسل، وذلك ناتج إما عـن خجـل فـى مناقشـة هـذه الموضـوعات أو جهـل شديد ببعض الحقائق الجنسية.

وخجل العروس من اللقاء الجنسى فى البداية أمر طبيعى بحكم عذريتها وشرقيتها وهو أمر يسعد الأزواج لأنه يشير إلى العفة والنقاء، ولكن هناك حقيقة هامة جداً يجب أن تعيها الزوجات وهى أن الزوج يرحب بهذا الخجل فى البداية إلا إنه لا يرحب به باستمرار، بمعنى أنه يود أن يكون للعروسة دور إيجابى فى اللقاء الجنسى ولا تكون مجرد جسد يشاطر الزوج متعة الجنس فى صمت وخجل !! والخجل الزائد لمعظم الزوجات فى شهر العسل يرجع عادة إلى الجهل الجنسى والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين والتى تعتبر أن الزوج دائماً هو المسؤول الأول والأخير عن اللقاء الجنسى من البداية للنهاية، وهو مفهوم يجب تصحيحه لدى كل زوجة. ومن أجل أن يصبح هذا الشهر متعة خالصة للزوجين ينبغى أن تعرف كل زوجة أن الجنس مشاركة وليس عملاً انفراديا للزوج، وليس من المعقول أن نلقى بكل المهمة على طرف ونلغى دور الطرف الأخر ونحرمه من التعبير عما يسعده ويرضيه، علاوة على أنه فى حالة عدم المشاركة الإيجابية تفقد المعاشرة الجنسية جزءاً كبيراً من حرارتها ولذتها حتى بالنسبة للزوج نفسه، وهى حقيقة يقرها العلم والواقع معاً.

فعليك أيتها الزوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ألا تخجلى من إظهار انفعالاتك الجنسية، فليس فى ذلك أبداً تعدٍ على كرامتك وكبريائك، بل على العكس مثل هذه الأشياء تسعد الأزواج فالآهات والكلمات المعسولة تعطى للجنس مذاقه الشهى وتلهب من حرارته، ولا عيب مطلقاً فى أن تشيرى لزوجك سواء بالكلام أو بالحركة لأماكن الإثارة التى يسعدك لمسها أو الأوضاع التى تريحك وتسعدك، كى يظل هذا الشهر أحلى فترات العمر.

الطريق للسعادة الزوجية

الطريق للسعادة الزوجية يبدأ بخطوة هامة هى المعرفة والوعى لدى الزوجين بصفة عامة، ولدى الزوجة بصفة خاصة، لأنه فى معظم الأحوال وخاصة فى بلاد المشرق العربى يحملون الزوجة مسئولية الفشل فى الحياة الزوجية، إذا حدث ذلك الفشل، ومهما كانت مبرراته، لذلك يجب على كل زوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تعرف وتعى الطريق الصحيح والسوى للسعادة الزوجية من أجل الاستمتاع بشهر عسل دائم طوال حياتها....

ولابد للزوجات أن يعرفن أن الزواج فن إنسانى قائم بذاته، وأن تحسين هذا الفن أمر ميسور لكل من الزوجين ويقع بالدرجة الأولى على عاتق الزوجة بصفتها القلب الحنون والنسمة الهادئة التى تزين منزل الزوجية، وحين يهتم العروسان بتعلم هذا الفن ورعايته وتحسينه وإتقانه يستمتعان بالسعادة الزوجية طوال حياتهما وليس خلال شهر العسل فقط. وثبت أن الموفقين فى زواجهم لا ينعمون فقط بالسعادة الزوجية وحدها بل ينعمون أيضاً بمزيد من الصحة الجسمانية والنفسية ولديهم المزيد من الهمة والنشاط والعافية؛ لأن السعادة الزوجية وممارسة الجنس بالأسلوب الصحيح يؤثر فى الجسم كله أعظم تأثير ويعود عليه بالخير الوفير. وهذا ما أثبته علماء الصحة العامة أخيرا.

والجانب البدنى من الزواج لا يمكن أن ينفصل بأى حال من الأحوال عن الجانب النفسى أو العقلي، فهو يفسح الطريق لتدفق المشاعر الدافئة والأحاسيس الرقية والحنان الفياض والحب والإخلاص والتفانى فى إرضاء كل طرف للطرف الأخر مصحوباً ذلك كله باللقاءات الحسية المتعة. وثبت أن أكثر المشاكل والمتاعب التى تحول دون استمتاع العروسين بالسعادة الزوجية المنشودة منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل، ترجع إلى قلة معلومات الزوجين عن الزواج وأساليب التعامل الإنسانى بين الزوجين، فقديما كانت الأمهات تقدم لبناتهن خبراتهن

والعديد من النصائح التى تؤهلن لحياة زوجية موفقة والآن فى عصر الانترنيت وبعد دخولنا إلى الألفية الثالثة من هذا الزمان وعدم وجود الوقت الكافى للأم للاستماع لابنتها أو إعطاء النصح والإرشاد لها فليس أمام الزوجات الصغيرات سوى البحث والتنقيب عن المعلومات الصحيحة من المراجع والكتب المتخصصة المحترمة وأن تكون التجربة والتطبيق الصحيح هو الفيصل .

ومن المهم جدا أن يجد فن الزواج اهتماما ورعاية من الزوجين ليس فى شهر العسل فقط ولكن طوال فترة حياتهما لأن الزواج نبت أو زرع لابد أن يرويه الزوجان بالحب والإخلاص والتفانى بحيث ينمو ويزدهر ويترعرع بصفة دائمة، فإذا لم يهتم أحد الأطراف بذلك فلا عجب إذا رأى هذا الزرع وقد أخذ فى الذبول !!

وعلى كل زوجة ومنذ اليوم الأول من أيام شهر العسل أن تسلط كل محاسنها الخلابة ومفاتنها الساحرة لتجذب زوجها إليها وأن تظل الزوجة براقة ساحرة وألا تنفق وقتها كله فى أعمال البيت فقط، ولكن تنفق جزءاً أساسيا من وقتها لزينتها ولراحة زوجها وإمتاعه.

ولن أبالغ حين أقول لكل زوجة منذ اليوم الأول من أيام شهر العسل أنت مسئولة عن نجاح زواجك من الناحية الحسية ومسئولة عن إسعاد زوجك وإمتاعه وإشباعه حسياً. وأؤكد إنه يمكنك يا صديقتى الزوجة أن تفوزى من زوجك بما تشتهين وحين تريدين إذا ما أتقنتى فن الزواج الإنسانى المبنى على المودة والرحمة والحب والإيثار.

لم يعد على الإطلاق نسيج خيوط السعادة الزوجية فى يد الزوج وحده بل أصبح مشاركة متبادلة وواجبا موزعا على الزوجين معاً يتقاسمان مذاقه وما أحلى أن يجنى الزوجان معاً ثمار هذا النشاط الإنسانى المشترك وإن يقطفا معاً ما فى الزواج من مباهج حسية وغير حسية. وأن يكون الزواج نقطة تحول فى حياة

الزوجين نحو السعادة المنشودة والاستقرار والاستمتاع بمشاركة وجدانية ونفسية وجنسية، ولن تتم المشاركة الحسية البهيجة الممتعة المفرحة إلا إذا استجاب كل من الزوجين لتلك المشاركة وتبادلا أساليب الإمتاع والاستمتاع لتكون المباهج شاملة والفرحة مشتركة والاستمتاع متبادلا باستخدام هذه الأساليب الإنسانية الرفيعة التى فى مجملها مثل أساليب كل فن تحتاج إلى مهارة وتدريب وإتقان وتجويد ولا يكفى مطلقاً لك أيتها الزوجة أن يكون زوجك ماهراً بارعاً فى فنه الحسى بل سيشعر زوجك بالإحباط وستثبطين همته إذا كان يبذل كل ما فى وسعه فى نشاطه الحسى من أجل الاستمتاع المشترك ثم يراك لا تشاركينه النشاط. فلا بد من أن تتجاوبى مع زوجك وتنسجمى معه تماماً لتؤدى واجبك نحو زوجك ونحو نفسك ولتبلغى نفس الدرجة التى بلغها زوجك بنفس المهارة والإتقان للأساليب الحسية، وإذا أصيب زوجك بارتباك أو ضعف وقتى فى الملامسة أو فى أى نشاط حسى فالواجب أن تحيطيه بقلبك وذراعيك وأن تغمريه برقتك وحنانك وأن تجعليه لا ينزعج إطلاقاً.

وتأكدى أن الزواج يحتاج إلى تفاهم تام بين الزوجين كى يشعرا بالسعادة المنشودة وأن الزواج يحتاج إلى زيادة أساليب التفاهم الزوجى على مر الأيام حتى يعيش الزوجان فى سعادة كاملة وهناء دائم. لابد أن تتدربى على كيفية التفاهم مع زوجك تفاهماً شعوريا ولا شعوريا بالألفاظ وبدون ألفاظ، بالحركات وبدون حركات، بالنظرات وبدون نظرات. وهذا ليس أمراً صعبا على أى زوجة على الإطلاق، وكل زوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل تكون قادرة على الفهم والتفاهم واللياقة والكياسة والمهارة فى مشاركة زوجها أحلى لحظات العمر.

ويجب على كل زوجة ألا تخفى على زوجها فرحتها وابتهاجها وتقديرها وحبها له، وثقى أن كل زوج يكون فى غاية السعادة حين تخبره زوجته أنه يسعدها ويمتعها إمتاعاً تاماً بقدر ما تمتعه وتسعده هى وأكثر بكثير من ذلك أيضاً.

وعلى كل زوجة أن تركز أفكارها وذكاءها وجوارحها وحواسها كلها من أجل إسعاد زوجها حين تكون بين أحضانه، وبذلك تكونين أيتها الزوجة، تقدمين لزوجك النعيم المنشود وتسعدينه بقدر ما تسعدين نفسك لتظفرا بالسعادة الزوجية المنشودة ولتكن مفاهيم الطريق للسعادة الزوجية دليلاً لك فى شهر العسل لتظل حياتك الزوجية كلها شهوراً متتالية من العسل الدائم.

الانطباع الأول يدوم دائماً

لتكن الابتسامة والبشاشة والتسامح عنواناً لتعاملاتك مع الآخرين. وقديما قالوا: "الخطاب يقرأ من عنوانه" وعلماء الاجتماع يؤكدون على أن الانطباع الأول يدوم دائما.. وأنتِ أيتها الزوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل سيكون انطباع الآخرين عنك من خلال تصرفاتك وسلوكياتك الأولى معهم لذلك يجب منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تلتزمى الحكمة فى علاقاتك الاجتماعية مع كل المحيطين بك وهؤلاء الذين لم تعرفيهم جيداً وستتعاملين معهم رغما عنك لأننا لسنا مخيرين فى التعامل مع الآخرين ولكن يمكن أن نستخدم الحكمة والذكاء فى التعامل معهم...

فى البداية يجب عليك أن تتحاشى تماماً التعامل مع الشخصيات سيئة السمعة أيا كانت هذه الشخصيات.

كما يجب عليك ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تتجنبى تماماً مخالطة النمامين وعدم مجالستهم أو إعطائهم أى فرصة لنقل أى أخبار، كما يجب عليك أيضا الحذر كل الحذر فى التعامل مع المتقلبين الذين لا يستقرون على حاله وجدانية واحدة، فهم فجأة وبلا مقدمات أو أسباب ينقلبون من حالة الصداقة القوية والحب العميق إلى الكراهية والحقد الشديد فهذه النوعية من الشخصيات مريضة نفسياً ولا يجب الانخراط معها ويكون التعامل معها بحذر شديد. ويجب عليك أيضا منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل تجنب الشخصيات المتخصصة فى إضاعة الوقت سدى سواء عن طريق الثرثرة التليفونية أو الجلسات الطويلة المملة.

وعلى الجانب الآخر عليك اختيار الشخصيات الكريمة لمجالستهم والانخراط معهم، ومع ذلك يجب أن تحتفظى بخصوصياتك معهم ولا تكونى من أولئك اللاتى لا تستطعن الاحتفاظ بخصوصياتهن أو أسرارهن الشخصية، فهذه نقطة ضعف

شـديدة فـى شخصـية هـؤلاء، واعلمـى أن هـؤلاء الـذين سـيحاولون اسـتدراجك لإفشاء أسرارك سوف يستغلون ما ستبوحين به ضدك إذا أتيح لهم الفرصـة لـذلك فكونى على حذر... فإذا فعلت ذلك بحكمة فإن انطباع الآخرين عنك سـيكون فـى صالحك تماماً، والأكثر أهمية من ذلك هو الانطباع الحقيقى لزوجـك عنـك منـذ أن يغلق عليكما الباب فى الليلة الأولى من ليالى شهر العسـل وباسـتطاعتك أن يكـون هذا الانطباع هو الآخر فى صالحك تماماً إذا نجحتِ فى أن تشيعى السعادة فى قلـب زوجك، وتستطيعين ذلك فعلاً بسهولة لأنه ليس بالأمر الصعب أو المستحيل على الإطلاق. كل ما هو مطلوب منك أن تفعليه هـو أن تبلـورى عواطفـك حولـه وأن تبثـى روح التفـاؤل فـى قلبـه وأن تجعليـه يشـعر بالرضـى إزاء الحاضـر ويتفـاءل بالمستقبل وأن تشبعيه بيولوجيـا وأن تـوفرى لـه فرصـة التنفـيس عـن همومـه ومشكلاته وأن تروضى نفسـك علـى الإصـغاء إلى مـا يرغـب زوجـك فـى عرضـه عليك. وحـذار أن تفرضـى علـى زوجـك الإصـغاء إلى مشـاكلك وهمومـك دون أن تصغى أنت لمشاكله وهمومه.

وعليك أيضا أن تجهزى له دائما المفاجآت السارة فلا تنسى علـى سـبيل المثـال عيد ميلاده أو يوم الخطبة أو تـاريخ أول لقـاء جمـع بينكمـا أو أيـة مناسـبة تخصـه ويهتم بها، والأكثر من ذلك والذى يمكن أن يشبع زوجـك نفسـيا هـو أن تجهـزى لـه المفاجآت التى تبعث السرور فى قلبه بغير مناسبة فإذا فعلـتِ ذلـك كـان الانطبـاع الذى سيدوم عنك انطباعاً ساراً يمهد لحياة زوجية سعيدة دائمـا فـى شـهر العسـل وما بعد شهر العسل.

شهر عسل بدون إزعاج

كل عروسين يتمنيان شهر عسل بدون إزعاج، شهر يستمتعان فيه استمتاعا عظيما يتم خلاله تحقيق الانسجام التام بينهما من مواءمة ومسايرة وتوافق، وأجمل شهر عسل هو ذلك الذى تشتركين فيه أنت وزوجك فى تخطيطه ورسمه بمهارة وإتقان مع مراعاة عدم إعطاء الفرصة للآخرين لإزعاجكما خلال هذا الشهر ليكون شهر راحة واستجمام وبهجة واسترخاء وليخلو كل منكما إلى الآخر دون شركاء ولتكن الأهداف واضحة وفى حدود الإمكانيات المتاحة.

فهناك الزوج الذى لا يوافق على قضاء شهر العسل فى مكان آخر غير بيت الزوجية الذى أعده ليكون فيه أحلى الذكريات والأمنيات ويرى أن شهر العسل الحقيقى هو الذى يبدأ فى بيت الزوجية بدون تكلف أو تغيير أو تبديل فى الحياة اليومية التى ستستمر هكذا بعد شهر العسل، فهو يريد أن تكون حياته كلها شهر عسل. وأصحاب هذا الرأى يؤكدون أن قضاء شهر العسل خارج بيت الزوجية يدخل فى الحياة العادية أمورا وأشياء غير عادية وغير مألوفة والأفضل لهم بيت الزوجية كعش جميل هادئ يحتفظون فيه بأجمل الذكريات.

وهناك أصحاب الرأى الآخر الذين يرغبون فى قضاء شهر العسل خارج بيت الزوجية سواء داخل البلاد أو خارجها والمهم أن يتم اختيار مكان شهر العسل قبل موعد الزفاف بوقت كاف وحسب ظروف العروسين المالية وإن كان الأفضل دائما والذى ينصح به علماء الاجتماع أن تكون رحلة شهر العسل ليست بالطويلة أو الشاقة كى لا يتم إرهاق العروسين أو يعوقهما التنقل بين الفنادق عن الاستمتاع بشهر العسل

والأفضل دائما فى حالة قضاء شهر العسل خارج بيت الزوجية أن يقضى العروسان شهر العسل داخل البلاد فى فندق فاخر إذا كانت الحالة المالية تسمح بذلك مع التأكيد على عدم محاولة العروسين القيام بزيارات مفاجئة

للأصدقاء أو الأهل، فقد يكون هذا هو البداية الحقيقية للإزعاج. وتذكرى يا صديقتى أن الغرض من شهر العسل هو إتاحة الفرصة لانسجام الزوجين وتوافقهما وليس لتعقب الأهل أو الأقارب لهما.

وبعد وصولك إلى أحضان زوجك يجب أن تستقلى عن أمك استقلالاً تاماً مع استمرار حبك وتقديرك لها، وإذا حاولت أمك الاطمئنان عليك خلال شهر العسل وعلى سعادتك بعد استقرارك فى بيت زوجك فيكفى أن تذكرى لها أنك فى غاية السعادة وأن كل شىء على ما يرام دون أن تذكرى تفاصيل حياتك الزوجية الدقيقة الخاصة جداً كى لا يكون ذلك سبيلاً لها للتدخل بينكما. ومن أكثر الأشياء المزعجة للزوج خلال شهر العسل أن يعرف أن أمك تعرف كل ما يدور بينكما من أحاديث أو مداعبات وكأنها تعيش معكما، عندها سوف يشعر زوجك أن أسرار منزله تتسرب إلى خارجه، وعندها يمكن أن تتزعزع ثقته بك وتثيرين غضب زوجك فى شهر العسل دون داع.

وتأكدى أن من حق زوجك أن يغضب إذا علم أنك تبوحين بأسرار منزله وما يدور بينكما حتى لو كان ذلك لأقرب إنسانه إلى قلبك وهى أمك .. واحرصى على أن تكون الزيارات فى شهر العسل فى أضيق الحدود وللضرورة القصوى فقط لأنكما فى شهر العسل الذى يفترض أنه شهركما معا فقط دون زيارات!!

جمالك فى شهر العسل

من الطبيعى جداً أن تكون العروس فى شهر العسل فى أجمل صورة يمكنها القيام بها، وتأكدى أن زوجك كلما شعر بأنوثتك وجمالك ازداد حباً لك وتعلقا بك. ومظهرك الخارجى هو مرآة حقيقية لشخصيتك أمام زوجك وأمام الآخرين، فعليك مراعاة الذوق والفن الجمالى فى زينتك وأناقتك حتى تعطى انطباعاً طيبا ومحببا لنفس زوجك والمحيطين بك.

وتأكدى أن للجمال الخارجى مقومات تحقق اكتماله فاحرصى على أن تمتلكى شعرا جميلا وعينين جميلتين براقتين وبشرة صافية ناعمة وأن يشرق وجهك بابتسامة حلوة عذبة تبرز جمال أسنانك ويد ناعمة تزينها أظافر طبيعية ذات منظر جميل. وثقى أن اهتمام الزوجة بنفسها يشكل باعثاً يحمل الزوج على الانجذاب إليها واشتياقه وتعلقه بها قلبياً وجنسياً معاً ولا يختلف اثنان على أن النظافة تشكل الركيزة الأساسية التى ينبنى عليها الإحساس بالجمال ولتكن النظافة هى الشغل الشاغل بك شخصياً. واحرصى ألا تكون النظافة التى تحققينها فى قوامك الجسمى أو فى الأشياء التى تستخدمينها بقصد إرضاء زوجك فحسب بل يكون ذلك إرضاء لنفسك أيضاً فلا تهملى فى نظافتك ونظافة كل ما يحيط بزوجك من أشياء حتى يتسنى لك بذلك الاحتفاظ به ملتصقا بك وحريصا عليك. وللجمال مقاييس متفق عليها رغم اختلاف الأذواق ومن هذه المقاييس النسب الجسمية فكلما كانت النسب الجسمية بين تقاطيع الجسم المختلفة مضبوطة كانت الزوجة تتمتع بمستوى مرتفع من الجمال، وبالنسبة للوجه إذا كانت تقاطيعه متسقة بعضها مع بعض وحائزة على النسب المضبوطة من حيث الوضع والحجم كان مستوى جمال الوجه مرتفعاً. ولون البشرة هو الآخر يخضع لمقاييس معينة تعطيه الجمال المطلوب، فإذا كان لون البشرة مشرباً بالدموية سواء كانت البشرة بيضاء أم سمراء يكون متصفاً بالجمال. وصوتك هو الآخر

يعطيك جمالاً غير عادى ويختلف مستوى وجمال موسيقى الكلام من شخص لآخر وهذا النوع من الجمال يتوقف على طبقات الصوت وإلباس المعانى والمشاعر ما يناسبها من أنغام كلامية وأيضا نظرات العينين تتسمان بمستوى معين من الجمال، فكونى حريصة على جمالك.

واحرصى على الجمال الطبيعى بعد أن أصبح الجمال مصنوعاً بنوع طبيعى جداً من الجمال وهو قوة شخصيتك التى تكسبك جمالاً أهم من الجمال الطبيعي، وثقى أن عيوبك الخلقية إن وجدت لم تعد مشكلة مستعصية الحل حيث أن فنون التجميل أضفت على الزوجة التى لم تحظ بالجمال الطبيعى أنواعاً كثيرة من الجمال كفيلة بإبراز ما لديها بشكل أروع وأسمى بحيث يتسنى مواراة مالا يوصف بالجمال.

وليكن واضحا أمام كل زوجة أن الجمال يحتل ثلث شخصية المرأة بينما الثلثان الباقيان يتركزان على قيم الخير والحق، فإذا أضفت جانبى الحق والخير إلى جمالك سيكون لجمالك عندئذ قيمة كبيرة تجعل زوجك لا ينبهر بجمالك فحسب بل ينبهر بالقيم الجمالية الكبرى التى لديك ...

أحلى ألوان التفاهم

ما أحلى الهمسات واللمسات والكلمات الرقيقة الحانية التى كانت تحدث بعد عقد القران! لماذا لا تستمر فى شهر العسل وما بعد شهر العسل؟ ولماذا لا تكون الأحاديث الزوجية هامسة عذبة جذابة؟ لقد أثبتت الدراسات التى أجريت على الزوجات والأزواج السعداء أن التفاهم الصوتى أو الانسجام الصوتى من أهم أسس نجاح الزواج والحصول على السعادة الزوجية المنشودة ويمكن للزوجة منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تعتاد على تجميل صوتها وكلماتها وأن تحتوى كلماتها على ما يسمى بموسيقى الكلام الذى يجعل المرأة أكثر جاذبية بالنسبة لزوجها. ويختلف مستوى وجمال موسيقى الكلام من زوجة إلى أخرى وهذا الجمال الصوتى يتوقف على طبقات الصوت المستخدمة وإلباس المعانى والمشاعر ما يناسبها من أنغام كلامية، فكلام الزوجة يمكن أن يكون له موسيقى ووقع جيد على زوجها وقد يكون مشوبا بالنشوز الصوتى فلا يستحسنه زوجها ولا يتأثر به أبداً.

ويجب أن تكون كلماتك لزوجك خالية من التكرار أو اللوازم الحركية المنفرة فجمال الصوت يزداد جمالا عندما تتمتع الزوجة باللباقة والقدرة على إلباس المعانى التى تعرضها ما يناسبها من ألفاظ وعبارات.

وتلعب نظرات العينين دوراً هاماً فى التفاهم الصوتي؛ وذلك لأن نظرات العينين الدافئة تتسم دائما بمستوى معين من الجمال يضيف للكلمات جمالاً، كما أن شخصية الزوجة يمكن فهمها من خلال نظراتها وقدرتها على التعبير عما يخالجها من مشاعر وما ترغب فى إيصاله إلى زوجها من معان.

وليكن حديثك الدافئ الهامس حول السباحة فى آمال المستقبل فهذا الحديث من أهم عوامل دعم السعادة الزوجية فى شهر العسل فشاركى زوجك فى تبادل

الآمال العريضة وما هو مأمول تحقيقه فى المستقبل القريب أو البعيد لأن التقاء الآمال المشتركة يعمل على إشاعة السعادة والتفاؤل بازاء المستقبل الباسم المشرق.

ومن أهم وسائل التفاهم الصوتى فى شهر العسل أن تتجاذبى أطراف الحديث مع زوجك فى الموضوعات ذات الأهمية المشتركة بينكما، وعليك أن توفرى لزوجك فرصة الحديث والكلام دون مقاطعته، ولابد أن تروضى نفسك على الإصغاء إلى ما يرغب زوجك فى عرضه على سمعك وحذار أن تفرضى على زوجك الإصغاء دون أن تقومى أنت بالإصغاء إليه، ومن واجبك أن تدربى نفسك على الإصغاء لكل ما يقوله زوجك أو يرغب فى أن يقوله لك وليكن صمتك حباً وكلامك نغماً، ليس هذا فى شهر العسل فحسب ولكن طوال فترة حياتك الزوجية، وهذا ليس بالحال أو المستحيل بل يلزمه تدريب وإصرار على مواصلة التفاهم الصوتى بالكلمات الرقيقة المهذبة القادرة على إقناع القلب قبل العقل!!

ويلزم ذلك أن تدربى نفسك على تحسين صوتك لأن تحسين الصوت من أهم وسائل إغراء زوجك وجعله يسبح فى بحور العسل، وكثير من الأزواج يهتمون بالصوت قبل المظهر عملاً بالمثل القائل: "الأذن تعشق قبل العين أحيانا" مؤكدين أن أجمل عيون الدنيا لا تساوى شيئا إذا صاحبها صوت غير جميل، فلا يصح إطلاقاً أن تهملى تجميل صوتك، ويمكنك الآن أن تبدئى ببعض التدريبات التى ستساعدك على أن تصبحى صاحبة صوت دافئ حنون:

- تنفسى يا صديقتى دائما وأبداً من الأنف فقط وليس من الفم والأنف معاً، فقد ثبت علميا أن التنفس الصحى السليم هو التنفس العميق الهادئ من الأنف ولن يكون صوتك مؤثراً رقيقا إلا بالتنفس الصحى السليم.
- لا ترفعى صوتك بالصياح أو الصوت العالى بل تحدثى دائما بصوت معتدل منخفض واحذرى الصياح أو الصوت العالى لأن ذلك يجهد الأحبال الصوتية ويؤذيها.

- لا تجلسى فترة طويلة فى أماكن مغلقة أو حجرات مكيفة الهواء وخاصة فى فترات الليل.
- إذا كان صوتك رقيقا فلا تأكلى المثلجات ولا تشربى السوائل المثلجة ولا تعرضى نفسك لتقلب الجو المفاجئ.

هناك فرق !!

معظم الزوجات منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل يقعن فى خطأ كبير حين يفكرن بمنطق أنه ليس هناك فرق بين الزوج وزوجته وإنه كما هى تفكر وتشعر وتحس يجب أن يفكر ويشعر ويحس، وهو منطق مخالف للواقع تماماً لأن هناك فروقا جوهرية فى فكر وإحساس وأفعال الرجال عن النساء، وكى لا تقعى يا صديقتى الزوجة فى هذا الخطأ الفظيع يجب أن تعرفى الطبائع العامة المشتركة فى الرجال والتى تنطبق على زوجك مهما كانت ملامح شخصيته؛ لأنها مجموعة من الصفات العامة والطبائع التى يشترك فيها معظم الرجال والتى يختلف عنهم فيها بالطبع معظم النساء..

- من ناحية المشاعر ينشأ معظم الرجال على عدم إظهار مشاعرهم، ويؤكد العالم النفسى جوناثان كرامر أن الرجال يتعلمون كبح كل عواطفهم ما عدا الغضب وتحت ظروف محددة ويحاولون أن يكونوا هادئين خاصة فى المواقف الصعبة أو الخطرة بينما النساء على الجانب الآخر يملن للحديث صراحة حول معظم المشاعر، ويشعرن بالإحباط نتيجة تحفظ الأزواج وتستجيب معظم الزوجات بشكل عاطفى لكثير من الأشياء التى يتجاهلها الأزواج، وتظهر الدراسات العلمية أن المرأة أفضل من الرجل فى التعبير عن مشاعرها ومعرفة مشاعر الآخرين.
- ومن ناحية العطاء فالمرأة تعطى أكثر من الرجل فالعطاء بالنسبة للمرأة كالتنفس أو القوت، فالمرأة تعطى الكثير لأن العطاء قيمة أنثوية قوية بينما على الصعيد الآخر يعطى الرجال ولكن بشكل حذر لأن القليل من الرجال يشعرون أن العطاء قضية أساسية من أجل الهوية.
- من ناحية الجنس والنشوة تكون نشوة الرجل فى اللقاء الجنسى مصحوبة بقذف السائل المنوى حيث تتقلص الحويصلات المنوية والبروستاتا بشدة ثم

تطرد محتوياتها فى القناة البولية وفى أثناء الشبق يقذف الرجل هذا السائل من خلال القضيب فى دفعات عن طريق التقلصات المنتظمة للجهاز العضلى المحيط بتلك المنطقة، ويلاحظ أن عدد مرات التقلصات وشدتها تتفاوت بين رجل وآخر كما تختلف عند الشخص الواحد بين وقت وآخر، أما نشوة اللقاء الجنسى عند الزوجات فبعضهن يصفها بأنها خدر أو تنميل عام وراحة ما بعدها راحة وتتمثل مظاهر تلك النشوة فى زيادة النبض والانقباضات حول منطقة الأعضاء التناسلية والجزء الأسفل من البطن وهذه الانقباضات تتميز بأنها منتظمة وغير إرادية وتتركز حول مناطق الفرج والمهبل والبظر أيضا..

وفى بعض الأحيان وعند بعض النساء تمتد هذه الانقباضات إلى عضلات الجسم الأخرى، ويحدث من بعض الزوجات بعض الحركات العامة شبه التشنجية فى لحظات النشوة، ولكن يلاحظ بصفة عامة أن هذه الانقباضات تكون قوية وواضحة لدرجة تمكن الزوجة ذاتها من الإحساس بها. وهزة الجماع عند الزوجة تهبط بطريقة أكثر بطئاً منها عند الزوج وعلى هذا فإن مدتها قد تكون أطول من لحظة قذف الزوج..

والأحاسيس العاطفية والشبقية هى الأخرى تختلف ما بين الأزواج والزوجات تبعا للحساسية ودرجة الاستجابة، والرجل دائما يرغب فى مزيد من الجنس أما الزوجة فترغب دائما فى مزيد من الحب وكما يقول علماء النفس والاجتماع أن السعى لمزيد من الجنس غالبا ما تكون مسألة ذكورية بينما السعى لمزيد من الحب والحنان والدفء فهى رغبة أنثوية. وتسعى معظم الزوجات للشعور بالحب والحنان قبل الممارسة الجنسية بينما يكون الأزواج أكثر اهتماماً بالأداء الجنسي.

وهناك حقائق أخرى حول الفروق فى الجنس بالنسبة للرجل عنها بالنسبة للمرأة، فقد يأخذ بعض الرجال حوالى 30 دقيقة بعد القذف للقيام بعمل ممارسة

جنسية مرة أخرى ويصل لحد الإثارة والهياج بينما يمكن للمرأة أن تتهيج مباشرة عقب الانتهاء من اللقاء الجنسي. وهناك حقيقة علمية تؤكد أن معظم الرجال يصلون إلى قمة النشاط الجنسى ما بين العشرين والخامسة والعشرين بينما معظم النساء يصلن إلى قمة النشاط الجنسى ما بين الثلاثين والخامسة والثلاثين وأن معظم الأزواج يسيئون تفسير ود زوجاتهم لهم على إنه مؤشر للرغبة الجنسية...

- وهناك اختلاف تام بين طرق تفكير وأحاسيس وشعور المرأة عن الرجل فعلى سبيل المثال المرأة غيرية الاهتمام والرجل ذاتى الاهتمام، بمعنى أن المرأة ترى نفسها من خلال علاقاتها بالناس وهذا يشكل مصدر شعورها فهى تركز اهتمامها على المحيط الخارجي حولها وتغمر الآخرين بدفق لا ينضب وفيض لا ينقطع من المشاعر والأحاسيس والعناية، فالاهتمام بالآخرين محور حياة المرأة بصفة عامة والصفة البارزة فى سلوكها وشخصيتها والتى تتطلب منها بذلاً وحباً وتضحية، أما الرجل فيفكر ويشعر ويتصرف ويؤكد ذاته كهدف رئيسى من خلال الآخرين كهدف ثانوى ومصدر شعور الرجل بذاته مما يجعل الرجل دائما ينطلق من خلال تحصين نفسه ضد الآخرين وبأسلوب فردى مما يدفعه إلى التصرف مع الآخرين بشكل حازم ولكى يكون قريبا من الآخرين عليه أن يجتاز مسافة نفسية أكبر من المرأة. ويؤكد علماء الاجتماع على أن الصعوبة الأكبر عند الرجل كى يصبح زوجا ودوداً واجتماعيا رائعا هى تغلبه على ميله فى أن يكون ذاتى الاهتمام بينما تظل الزوجة دائما ميالة بأن تكون غيرية الاهتمام ولا تخلو هذه القاعدة من استثناء فقد يتصرف أحد الجنسين كالآخر، والخلاصة فى هذا الشأن هى أن النساء بما تملكن من خواص أكثر ميلا للاهتمام بالآخرين وأن الرجال بما يملكون من مواهب وقدرات أكثر اهتماماً بالذات وتأكيدا لها فى الوجود...

- وهناك فرق آخر بين الرجال والنساء بحكم تكوينهم النفسي والعقلي والبيئي، حيث ثبت من خلال الدراسات العلمية أن الرجال أكثر استقلالية من النساء، فمعظم الرجال لا يحبون أن يحكمهم الآخرون فهم يرغبون أن يقوموا بالأشياء بطريقتهم دون تدخل، أما حاجة المرأة الأساسية للألفة تخلق اعتمادا أو اتكالاً على الآخرين. وعلى الرغم من أن الرجال أكثر استقلالية فذلك لا يعنى أن ليس لديهم احتياجات اتكالية فى الواقع يعتمد الأزواج كثيرا على رعاية زوجاتهم لهم ودعمهم وموافقتهم ويمكن وضع هذه الفروق فى الاعتبار عندما تتعامل الزوجة مع زوجها منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل، وعندما تضع هذه الفروق فى الاعتبار يمكنها أن تستمتع بحياة تخلو من المشاكل التى يمكن أن تحدث بسبب توافه الأمور وصغائرها.

الحب الدائم

هل تعرفين رسول الحب فى شهر العسل وبعد شهر العسل!؟ إنه فن يحتاج لمهارة وحس مرهف .. وهو أحسن الوسائل لكشف المناطق الحسية العارمة .. إنه فن "التقبيل" فحين تقبلين زوجك فى فمه تستطيعين بكل سهولة أن تعرفى كيف تتجاوب شفتاه مع شفتاكِ، وهل شفتاه مشدودتان أم مسترخيتان، وإذا كان زوجك لا يتقن فن التقبيل، وما أكثر من لا يتقنونه فيجب أن تكونى أنت البادئة فى تعليمه هذا النوع من الفن الرفيع: قبليه فى الفم والعنق والأذنين وأى مواضع أخرى ترغبين أنت فى أن يبادلك القبلات فيها.. والقبلة الجيدة قبلة مركزة رطبة دافئة تتركز فى المكان المناسب، أما القبلة السيئة الرديئة فهى الضعيفة الخادشة الرخوة الزلقة الخائرة الواهنة. ويعتبر التقبيل عامل إثارة فى المداعبة، وهى عنصر تهيج للجماع، والقبلة الزوجية الدافئة تعتبر وسيلة للملاطفة والتلطيف.

والقبلة الزوجية تجمع بين ثلاثة أنواع من المشوقات والمثيرات، ففيها "اللمس" حين تحتك شفتا الزوجين ولاسيما وأن الفم كغيره من فتحات الجسم من مناطق الحساسية الجنسية، وهى فى احتكاكها تجعل كلا الزوجين يشعر بلذة اللمس لكل من اللامس والملموس معا.

وفى القبلة تشتد أيضا حاسة الشم الجنسية، وذلك حين تلتصق شفتا الزوجين ببعضهما وتتلاقى الأنفاس، فيشم كل من الزوجين عبير الآخر. وعادة تكون أنفاس الزوجين فى حالة الرغبة فى التلاقى الجنسى دافئة أو على الأقل تكون هكذا لأحد الطرفين بتأثير الانفعال والشهوة، ولكن لا يلبث هذا الدفء أن يسرى للطرف الآخر فيساهم هذا فى إيقاظ الإحساس الجنسى لديه.

وفى القبلة تسرى أيضا حاسة التذوق الجنسى وخاصة عند انفراج الشفتين مما يغرى أحد الزوجين أو كليهما على امتصاص شفاه الآخر أو على إيلاج لسانه

فى فمه وفى هذا قمة الإثارة الجنسية باستخدام القبلة الشهوانية. والقبلة الفمية تلعب الدور الرئيسى فى التمهيد للممارسة الجنسية الناجحة إذ أن هذه القبلة لا تلبث أن تشتد شيئا فشيئا وتتزايد حرارتها وتنقل الزوجين من مرحلة المراودة إلى التمهيد الكامل لمزاولة الجنس. وللقبلة الزوجية ألوان وأنواع مختلفة أو بمعنى أدق عدة طرق لفعلها فهناك القبلات التى تدلك الشفاه تدليكا خفيفاً فى لمسات رقيقة سريعة وهناك القبلات التى قد تكون كالدغدغة وفيها تكون شفتا أحد الزوجين تداعبان شفتى الطرف الآخر فتضغطانهما حيناً وتترفقان بهما حينا آخر .. وهناك القبلة التى فيها يتزامن طرفا شفتى أحد الزوجين على طرفى شفتى الطرف الآخر ثم تنفرج الشفاه فى شبق وتلتقى شفتا أحدهما وتلتقطان الشفة السفلى للآخر ويحدث الامتصاص للرحيق فى استعذاب ونشوة كاملة .. كما أن هناك القبلة الخاصة جداً بالشفاه المكتنزة الدافئة والتى فيها تداعب الأسنان هذه الشفاه فى دغدغة خفيفة مترفقة مداعبة ..

وهناك ما يسمى بالقبلة الفرنسية التى يشتد فيها انطباق شفاه أحد الزوجين على شفاه الطرف الآخر ثم ينساب اللسان فيمر مراً خفيفا على شفتى الطرف الآخر من اليسار إلى اليمين تارة .. ومن اليمين إلى اليسار تارة أخرى ثم لا يلبث أن يتسلل اللسان داخل فم الطرف الآخر الذى يغلق لسانه فيتوغل اللسان فى داخله .. وقد يلتقى فى هذه القبلة اللسانان فيضغط كل منهما على الآخر وقد يحرك فى ذلك الوقت كل من الزوجين لسانه فى فم الآخر فيتماس اللسانان ثم يتباعدان فى تتابع يثير الانفعال الجنسى لدى كل من الزوجين ..

والطريف أن القبلات لا تتنوع فى طريقة إجرائها فحسب بل تتنوع أيضاً فى المواقع التى يمكن تقبيلها .. فمن الأزواج والزوجات من يجد لذة فى تقبيل العين ومنهم من يمس الأذن بالشفاه فى لمسات سريعة خفيفة وتنحدر القبلة بعد ذلك إلى الخد أو إلى الذقن ومنها إلى العنق .. وقد تهبط الشفاه بعد ذلك لتمس مناطق مثيرة وحساسة أخرى من الجسم.

ومن خلال الدراسات العلمية ثبت أن معظم الرجال لا يعرفون أن أجسامهم تحوى عالماً كاملاً من المشاعر والأحاسيس والمناطق الحسية المرهفة غير العضو الذكرى ولا يعرفون مواطن الحس الأخرى بينما القلة فقط تعرف تلك المناطق ويخجل بعضهم من أن يذكر لزوجته المواضع الممتعة والمرهفة التى تثير الزوج وتسعده..

ويمكنك أيتها الزوجة إسعاد زوجك بتقبيله ومداعبته فى تلك المناطق شرط أن تكون نظيفة، أى بعد الاستحمام مباشرة على سبيل المثال وأهم هذه المناطق ما يلي:

العنق: فكثير من الأزواج يتجاوبون تجاوباً شديداً للتقبيل الرقيق والعض الخفيف وخاصة فى الأوتار العضلية التى تمتد من خلف كل أذن حتى الجزء الأعلى من الكتفين فهى من المناطق الحساسة العارمة لدى الأزواج.

حلمة الثدي: تنتاب الأزواج أحلى المشاعر الحسية عند تقبيل الحلمتين ومصهما وملاعبتهما حتى تنتصب حلمتا النهدين انتصابا كاملاً أو جزئيا فى نصف الأزواج تقريبا عند إثارتهما.

ولا بد أن ننبه إلى أمر هام جداً وهو ضرورة أن يكون الاستعداد متبادلا لدى الزوجين لاستقبال رسول الحب هذا، فالقبلة كثيرا ما تكون مصدر شبق وإثارة ولكن هذا الأمر يتوقف على الحالة النفسية للزوجين فإذا كان أحدهما غير مستعد من الناحية النفسية أو غير منتبه فإنه قد يشعر بأثر عكسى أى أنه قد ينفعل ويتضايق ويغضب بينما إذا كان الزوج مستعداً نفسياً فسيشعر بلذة قد تصل فى بعض الأحيان إلى درجة الانتصاب بل والقذف أيضاً فى سعادة مطلقة..

الحب فى شهر العسل

من الطبيعى جداً أن يكون شهر العسل هو الشهر الذى تبلغ خلاله درجة تعلق الزوجين ببعضهما البعض الذروة بدون مبالغة، ولكن هناك حالات يكون الحياء غالبا على مشاعر بعض الزوجات وكلمات الحب وأحاسيسه لا تزال حبيسة المشاعر؛ لذا أهمس فى أذن كل زوجة لتعرف خلال هذا الشهر أحلى نغمات الحب التى لا بد وأن تستمر طوال شهر العسل وبعد شهر العسل، فالحب يا سر غامض، وشيء غير موصوف، هو ضياء يشمل جنبات النفس فتشع خيراً وجمالاً.

والحب لا نستطيع أن نعبر عنه بالكلمات فقط بل بكل التصرفات والأفعال والهمسات، وهو خبرة إنسانية متكاملة لا نستطيع فهمها إلا فى حالة ممارستها والمرور بها شخصياً.

والحب أحد القوى العجيبة التى حين تربط بين روح زوج وزوجة فهذه الرابطة لا تستطيع أى قوة أخرى مجتمعة أن تصنعها.

وحين يبدأ شهر العسل يتلاقى وعيان وقلبان وروحان يتعانقان ويمتزجان ويذوبان .. وفى عناق الحب تضيع حدود الزمان لدى العروسين ليعيشا التجربة الخالدة الفريدة من الحب الذى يدفئ ويضىء ويضفى الجمال على الحياة الزوجية.

ولعل صعوبة وصف مشاعر الحب الحقيقى الذى يجب أن يربط ما بين الزوجين منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل يكمن فى أنه مزيج من الانفعالات التى تختلط وتتواجد فى آن واحد .. ذلك الخليط من مشاعر الفرح والحزن والسعادة والشقاء والألم والراحة والقلق والاسترخاء والعذاب والطمأنينة والخوف .. كل هذه المشاعر مجتمعة تحقق للعروسين حالة من النشوى.

والحب ليس مهارة خاصة ولا يحتاج إلى تعلمه وإنما هو نزوع فطرى واستعداد خاص للروح كى تكون قادرة على معرفة الحب حين تلتقى بالمحبوب، فالمحبوب هو

النصف المكمل للمحب وحين يوجد الحب ويجمع ما بين العروسين تكتمل الصورة المنشودة ويتحقق الشعور بالتكامل وتكتمل الدائرة وتنطلق شرارة الحب الحقيقى لتدفئ وتنير وتشع الضوء فى الحياة الزوجية، فلتبدئى الخطوة الأولى نحو تزاوج الأرواح وتناسلها جنبا إلى جنب مع تزاوج الأبدان ..

نعم.. تتناسل الأرواح بالحب منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل وتولد حبا وخيرا وقيما ومعانى وإبداعا من نوع آخر يحقق قمة درجات السعادة.

والحب نعمة للحياة الزوجية، عن طريقه يكون الإخلاص الذى يعتبر من أهم سمات الحب.

والحب هو الطريق لترقى المشاعر وسموها، فالإخلاص يولد قيما عظيمة أخرى مثل الوفاء والمسئولية والرعاية والعطاء والاحترام والنزاهة، فبالحب تجتمع كل القيم، ولن أبالغ حين أؤكد على أن الحب هو التجسيد الحقيقى للضمير الإنسانى ووسيلته إلى عالم الطهارة والخير والجمال والحق، وهو المفتاح الحقيقى للسعادة الزوجية الدائمة خلال شهر العسل وما بعد شهر العسل.

كلنا فى حاجة إلى الحب الدائم ليس فى شهر العسل فقط ولكن فى كل أيام حياتنا لأن الحب يقضى على أحاسيس الوحدة والضياع والفراغ والتوهان والشعور بالنقص .. بالحب تكتمل مشاعر العروسين ويصبح كل شىء مقبولا جميلا محتملا .. كل شىء بالحب يصبح باسما بشوشا سهلا .. بالحب نعيش الحياة باستمتاع ونستطيع أن نرى الجانب الطيب فى كل الناس ونحاول أن نستثمر هذا الجانب. حين تحب الزوجة زوجها حبا حقيقيا سترى ملامحها قد تغيرت، سترى عضلات وجهها قد استرخت وثمة بشر وتفاؤل يلوحان من وجهها دون أن تتعمد هى ذلك ..

حين تذوب الزوجة عشقا فى زوجها ستزول عن وجهها علامات القلق أو الحيرة أو العداوة أو العنف وستكون روحها مطمئنة فرحة وهذا الحب سيوجه

مسيرتها فى الحياة توجيها إيجابياً وينتظم إيقاعها الداخلى (البيولوجى والنفسي) حتى جميع أجهزتها وأعضائها ستنتظم فى عملها وكذلك الحال لجميع التفاعلات الروحية والنفسية. ما أحلى الحياة الزوجية منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل حين يربط الحب بين قلبى العروسين فالحب قمة الإبداع وسحره وتأثيره على العروسين يجعل من الحياة الزوجية متعة .. متعة للنفس وسكينة للروح وصفاء للعقل ..

والحياة الزوجية حين يغمرها الحب فإن البهجة والمرح يكون سمة من سماتها، فالمرح يكون مرده إلى الفرح والسعادة والسرور الذى يشعر به العروسان فالروح المسرورة روح مرحة فيكون المحبون دائمى الابتسام والضحكة صادرة من أعماق القلب.

وحين تشعر الزوجة بالحب الحقيقى لزوجها وتقول له أنى أحبك فهذا يعنى أنها تميل إليه ميلاً عظيماً ولا تستطيع الاستغناء عنه ومستعدة لأن تفديه بروحها وأنها تحترمه احتراما كاملاً .. إنها الحقيقة بدون تجميل. والحب الحقيقى الذى يجب أن تحرصى عليه منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ليس هزلاً وليس عرضاً مؤقتا وليس ميلاً عاطفيا مجرداً وليس نزوة أو رغبة أو عبثا أو تسلية ولكنها تجربة استيعابية شاملة مركزها جوهر الإنسان وذاته ووعيه وتشمل الإنسان كله (فكره- وخبراته- سلوكه) وجوهر الحب الحقيقى هو الصدق، والحب الحقيقى لا يقوى عليه سوى الإنسان الصادق ولا يمكن لكاذب أو مخادع أو منافق أن يعيش تجربة حب.

وجوهر الصدق فى الحب هو الصدق مع النفس وهو أسمى وأعلى مراتب الصدق، فلا صدق بدون صدق مع النفس وهذا الصدق يتطلب وعيا ونضجا واستبصارا وشجاعة وثقة بالنفس ولا يمكن أن يتحقق الحب الحقيقى بين

العروسين إلا إذا تحرك كل منهما من داخل ذاته وأصبح صادقا مع نفسه وبذلك يتحرك كل منهما نحو الآخر وكأنه مساق مدفوع وكأن يدًا خفية تدفعه نحو الآخر.

فليكن رباط الحب هو الذى يجمع بينكما منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ليظل رباط الحب هذا يربط بينكما إلى ما شاء الله.

متعة خاصة جداً !!

هناك متعة خاصة جداً يستمتع بها بعض الرجال وخاصة إذا ما قامت بها زوجاتهم وليس أحد آخر وهى تدليك الجسم.

والتدليك من ألذ التجارب الممتعة للأزواج والتى تؤدى إلى الاسترخاء. ويؤدى التدليك الجيد إلى تبخر التوتر البدنى والعضلى والشعور بالراحة وهو من أهم أسرار المداعبة والملاعبة والإمتاع الحسي.

ويمكن للزوجة إذا رغبت فى لقاء جنسى أن تبدأ بتدليك جسم الزوج وبذلك يمكنها أن تقترب من مناطق الإحساس الجنسى فى جسمه ويتحقق لها ما تريد.

والتدليك قد يخلص الزوجين من النفور أو الجمود النفسي، وهو أفضل وسيلة تتعلمين بها أسرار بدنك وبدن زوجك وتكتشفين أجزاء جسمه التى يود أن تنعم بلمساتك الحنونة وتعرفين أحسن طرق لمسها وتتعرفين عن قرب على مناطق إثارته الحقيقية والتى قد تختلف من شخص لآخر ..

ومعظم الرجال يفضلون أن ينعموا بمزيج من التدليك الحسى قبل ممارسة الجنس مع زوجاتهم والاستمتاع بالحركات الحانية والتدليك الرقيق، وأن يشعر أن زوجته تعرف كيف تعمل على إراحته. وينبغى عليك أيتها الزوجة فى المرحلة الأولى من التدليك أن تتجنبى لمس الأماكن المرهفة الحس جنسيا وابدئى بتدليك ظهر زوجك ثم حركى يدك برقة ولطف إلى مؤخرة الرأس ثم أسفل الظهر ثم إلى الردفين ثم إلى الساقين ثم القدمين وأصابع القدمين، وفى أثناء قيامك بهذا التدليك يمكنك أن تسألى زوجك عن المواضع التى تمتعه أكثر من غيرها لتدليكها، ويمكنك أيضا أن تسألينه عن الضغط المطلوب منك أثناء التدليك: هل يرغب فى ضغط خفيف أم ضغط ثقيل؟ أو بمجرد لمس لأناملك لمناطق معينة من جسده؟ وعليك تكرار حركات التدليك على الأجزاء الأمامية من جسمه ولاحظى الحركات التى تسعده وتمتعه أكثر من غيرها وابدئى هذه المرة من القدمين إلى أعلى الرأس وتجنبى لمس الأعضاء الحسية إلا إذا طلب هو منك ذلك.

وتذكرى دائما أن البطء والتريث والتمهل أمور لازمة فى حركات التدليك الثابتة المستمرة التى تؤديها الزوجة لزوجها فى تيار مستمر ثابت وفى إيقاع هادئ منساب من أهم عوامل الراحة النفسية للزوج. وتذكرى دائما أن هدفك من إجراء هذا التدليك هو إراحة زوجك والعمل على استرخائه وليس إثارته حسيا على الإطلاق.

كما يمكنك أيضا مصاحبة ذلك التدليك بالأنغام العذبة اللطيفة التى تساعد على الاسترخاء.

ومن الأماكن التى تحتاج إلى تدليك متقن الكتفان والعنق والجزء الأعلى من الظهر وكذلك الجزء الأسفل من الظهر، ويمكنك أن تبدئى التدليك أيضا بموضع من هذه المواضع التى تحتاج إلى تدليك متقن.

ومن الأفضل لك يا صديقتى الزوجة أن تطفئى مصادر الإضاءة المباشرة. ويحتاج التدليك المثالى إلى زيت أو سائل زلق لا يجف بسرعة أو فازلين وإذا أردت استعمال سائل ذى رائحة مميزة فاسألى زوجك عما يعجبه من روائح وما لا يعجبه من روائح لمراعاتها، ولا تحاولى أن تضعى على جسم زوجك سائلاً إلا إذا كانت رائحته تعجبه ويفضل دائما استعمال الزيوت التى تحتوى على رائحة طبيعية خفيفة مثل الورد أو المشمش أو الفل أو الياسمين.

ويحتاج جسم الرجل كله إلى ملء ملعقتين أو ثلاث ملاعق صغيرة من زيت التدليك وليس أكثر من ذلك على الإطلاق، ويكره بعض الأزواج ملمس الزيت الزلق ويفضلون استعمال اللوسيون وعليك عند استخدام أى سائل أن تضعى جزءاً من هذا السائل على راحة يدك ولا تسكبين مباشرة على جلد زوجك ولابد أن يكتسب أى سائل بعض سخونة يديك قبل أن يصل لجلد زوجك ..

وهناك عدة أساليب للتدليك براحة اليد، منها استخدام الخبطات والدقات الخفيفة والعجن والضغط الخفيف براحتى الكفين أو الضغط بالإبهامين

وحدهما والضرب الخفيف بأطراف اليدين وخبطات الحك السريع التى تسخن الجلد نتيجة الاحتكاك البطيء الناعم.

وأفضل أسلوب مريح لمعظم الرجال هو التدليك القائم على الخبط البطيء الطويل الخفيف الهادئ على الظهر بأكمله، وثبت أن هذا الخبط الرقيق الممتد على الظهر يمنح جسم الزوج شعورا مريحا لطيفاً.

وبمجرد تخلص بدن الزوج من التوتر يمكنك أن تخلطى حركات التدليك غير الحسى بتدليك حسى إذا شعرتى أن زوجك على استعداد لذلك أو يرغب فى ذلك.

وتذكرى دائما أن الزوجة الماهرة مع زوجها هى القادرة على إسعاده نفسيا بمجرد لمسها له، فالزوجة الماهرة حسيا تمتاز دائما باللمس اللطيف الرقيق المريح وأصابعها سريعة رقيقة ماهرة.

أصون كرامتي

منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل لابد أن تحرص الزوجة على كرامتها وكرامة زوجها، والشخص المتمسك بكرامته يتسامى بسلوكياته ويبتعد تماما عما يمكن أن يلطخ أخلاقه أو يلوث سمعته أو يشين بشخصيته..

والإنسان الحريص على صون كرامته ينأى بكل ما يستطيع عن الأسباب التى يمكن أن تؤدى إلى خدش كرامته أو جرح مشاعره أو تؤدى إلى الحط من شأنه.

فعليك يا عزيزتى الزوجة أن تتسلحى بالحق والخير والجمال وتكون الاستقامة طبعا من طباعك وليست تطبعاً مفروضاً عليك، مع تحاشى المواقف الحرجة؛ لأن الإنسان الحريص على صون كرامته لابد أن يتجنب المواقف الحرجة التى ربما تخدش فيها كرامته أو تضيع فيها عزة نفسه ويتحاشى جميع المواقف التى يحرج فيها ويمكنك أن تحافظى على كرامة زوجك بتحاشى السخرية منه وأن تتجنبى الحط من شخصيته سواء بالاستهزاء من كلامه أو تقاطيع جسمه أو إزاء تصرف مضحك يأتيه أو بإزاء طريقته فى الكلام أو التعبير عن مشاعره وأفكاره.

وعليك ألا تسخرى من عمله أو حرفته أو من أى من اللوازم الحركية أو اللغوية التى يرددها زوجك دون داع.

وثقى أن حفاظك على كرامتك ينعكس بالإيجاب على كرامة زوجك، وذلك من خلال يقظتك الدائمة وعدم السماح لأحد بالمساس بكرامة زوجك لأن ما يمسه من شر سيمسك أنت أيضاً وما يجلب لك الكرامة ينعكس عليه شخصياً، والزوجة التى لا تصون كرامتها هى بالتالى لا تصون كرامة زوجها وعليك أيتها الزوجة أن تتعالى على الدنايا وأن تأبى عن أن تنحطى بمستوى سلوكك إلى ما يتناقض مع أصول الأخلاق الكريمة أو يتعارض مع الشيم الرفيعة ويمكنك أن

تصونى كرامتك وكرامة زوجك بأن تأبى أن تفرضى نفسك علـى زوجـك أو علـى الآخرين، وعليك أن تكونى مطلوبة لا طالبة مرفوعة الرأس متمسكة بكرامتـك رافضة لأى إذلال أو امتهان لها أو استهتار بقيمتها الذاتية.

فاحرصى يا عزيزتى الزوجة علـى أن تكـونى دائمـا مرفوعـة الهامـة فـى أى مقام أو مكان تكونين فيه، رافضة الإذلال أو الامتهان.

كيف تتعاملين مع أهل زوجك؟

التعامل المباشر مع أهل زوجك آتٍ لا ريب فيه سواء شئتى أم أبيتِ وحتما ولابد أن تتعاملى مع أهل زوجك خلال شهر العسل.. فالبعض سيأتى لزيارتكما للتهنئة.. ربما فى اليوم التالى للزفاف مباشرة وهو ما يسمى (بالصباحية) فى بعض البلدان العربية والبعض الآخر سيأتى لزيارتكما فى الليلة السابقة من ليالى شهر العسل وهو ما يسمى (بالسبوع) فى بعض البلدان العربية، وهو ما يعنى أن التعامل بينك وبين أهل زوجك سيحدث حتما عاجلاً أو آجلاً.

بعض الزوجات يلتزمن الحذر الشديد فى التعامل بينما البعض الآخر يكن ودودات أكثر من المطلوب والحقيقة أن هذا الأسلوب أو ذاك لا يصلحان إطلاقا للتعامل الصحيح مع أهل زوجك..

فالعلاقة يا عزيزتى الزوجة بينك وبين أهل زوجك ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل تحتاج إلى الكثير من حُسن الظن والاستعداد للتغاضى عن الأمور الصغيرة التى قد تحدث من أى منهم والتماس العذر لهم فى أى أجراء يقومون به نحوك ولا يسرك، ولتكن البسمة الحانية منك لهم هو أول ما يطالعهم فى وجهك عندما تلتقين بهم..

وعليك التزام الحكمة فى التعامل معهم بمعنى أن يكون لديك المعرفة بطبائعهم وما يسرهم وما يكدرهم وما يصلح لكل واحد منهم من أسلوب للتعامل، وتأكدى من أن جانبا كبيراً من عوامل نجاح حياتك الزوجية يتوقف على حسن العلاقة بينك وبين أهل زوجك.

واحذرى كل الحذر من نقل أخبار أسرتك إلى أسرة زوجك،فإن منهم من سيحاول استدراجك فى الكلام حتى تفضى إليهم ببعض ما تعرفينه عن أسرتك أو عن أحوالهم المالية أو علاقاتهم بالأخرين أو غير ذلك مما يدخل فى نطاق أخبار أو أسرار أسرتك فهى جميعها أمانة فى عنقك فاحرصى على كتمانها وعدم

إذاعتها على الإطلاق.. واعلمى أن الخلافات إذا حدثت بينك وبين أهل زوجك فستظل عالقة بذهنه مهما بذلت بعد ذلك من جهد لتصفيه الأمور.

واحذرى كل الحذر أن تتفاخرى بأسرتك وأصولها أو آى شىء من هذا القبيل أمام أسرة زوجك لأن ذلك يمكن تفسيره على أنه يحمل من جانبك احتقارا لهم أو أنك تعايرينهم بأسرتك العريقة التى لا يرقون لمستواها فكونى على حذر من هذه الناحية ولا تحاولى أن تتباهى بأقربائك أو أحد أفراد أسرتك، لأن هذا ربما يؤدى إلى غيرة أحدهم مما يجعله يسلك مسلكا عدوانيا تجاهك.

وثقى أن مجاملتك الصادقة لأهل زوجك تعمل عمل السحر فى علاقاتك مع زوجك ويجب أن تحثيه على الاتصال بهم من حين لآخر ومشاركتهم فى المسرات والمواساة فى الملمات حتى يشعروا بأنك واحدة منهم ولست بغريبة عنهم، وأظهرى لزوجك أن انتمائك له مرتبط بانتمائك لأسرته وذلك بذكر حسناتهم وحسن معاملتهم لك وذلك دون مبالغة أو مغالاة حتى لا يظن أنك تظهرين غير ما تبطنين.

وتحاشى التحزب لشخص أو لفريق من أهل زوجك ضد شخص أو فريق آخر من أهل زوجك، فكونى حيادية بينهم جميعاً وترفعى عن الهبوط إلى مستوى التحزب أو التعصب لشخص أو لفريق ضد آخر منهم، وإذا حدث أى خلاف بينك وبين زوجك فلا تذكرى أى شىء يسىء إلى أهله نتيجة لتصرفاتهم معك، وإذا حدث أى خلاف بينك وبين حماتك لا تجعلى الأمر يتطور إلى أن يجد زوجك نفسه فى موقف حرج بالمفاضلة بينك وبين أمه، لأن الأم دائما على حق فى نظر ابنها ومهما حدث من زوجك من تصرفات لا ترضين عنها لا تحاولى الشكوى منه لأمه فهى مهما كانت متعاطفة معك لن تنسى أبداً إنه أبنها وأنها المسئولة عن تربيته بل قد تعتقد أنك تنتقدينها بطريقة خفية وبذلك تخسرين ثقتها وعطفها وودها

وشعورها الطيب تجاهك .. فهذه الشكوى قد تؤدى إلى غضبها عليك وأن تقف منك موقفا عدائيا يزيد الفجوة بينك وبين زوجك.

وتجنبى أيتها الزوجة أن تتطور المجاملات بينك وبين أهل زوجك إلى الحد الذى تشعرين فيه بأنها أصبحت تشكل عبئا نفسيا عليك يصعب الخلاص منه واعملى منذ البداية على أن تكون العلاقة بينك وبين أهل زوجك علاقة متزنة ليست بالفاترة أو المبالغ فيها، واحذرى كل الحذر من استغلالهم لك أو تحميلك فوق ما تطيقين وإياك أن تسلمى قيادك لأى منهم فتصيرين رهن الإشارة فلا تخضعى لكل من يشاء استغلالك لصالحه منهم أو للإفادة منك ما دمت ستشعرين فى المستقبل بالتضرر مما يستغلونك بصدده .. فكل ما ستقومين به طواعية فى البداية سيكون من الصعب إن لم يكن من المستحيل أن تتنحى عنه مستقبلاً ..

وأخيراً كونى متزنة تماماً مع أهل زوجك وتجنبى الهذر أو الاستهزاء أو السخرية معهم واحذرى الدخول فى أى معارك أو مسامرات استهزائية أو تهكمية فهذه التهكمات والمباسطة ليست دليلاً على الحب بل ستكون بذرة للحقد والكراهية ويمكن إساءة فهم سخريتك أو مزاحك فكونى عاقلة وتجنبى التمسك برأيك فى توافه الأمور حتى لا تتسببى فى إيجاد فجوة فى التعامل مع أهل زوجك، وعليك أن تجعليهم يوقنون بأنك حريصة على راحة الجميع وتتجنبى ما يمكن أن يسىء إليهم.

خاص جداً فى شهر العسل

هناك عدد من الوجبات الغذائية ينصح بتناولها بصفة خاصة فى شهر العسل، وتأتى الأسماك البحرية فى مقدمة تلك الوجبات وشراب حليب الماعز وحليب ناقة الجمل وغيرها من الوجبات والمشروبات التى لها أثر فعال فى زيادة الرغبة الجنسية لدى العروسين.

ويعتبر لحم الحمام من أفضل أنواع اللحوم المثيرة للعاطفة والشهوة وأسهل طريقة لعمل "الحمام" المثير للرغبة الجنسى هو أن تؤخذ حمامتان و5 بصلات صغيرة وقطعتان من الكرفس و150 جراما من صدر خروف ودقيق وزبد وبقدونس وزعتر طازج وغار وزيت زيتون أخضر وملح وبهار.

وطريقة التحضير تتلخص فى أن تقومى بسلق صدر الخروف ثم صفيه وقطعيه قطعا صغيرة وتقليها فى مقدار من الزبد ثم أضيفى البصل واتركيه حتى يصبح ذهبى اللون وأبقيه ساخنا مع لحم الخروف واقلى الحمام بعد شد بعضه إلى بعض مع تقليبه باستمرار حتى يصبح ذهبى اللون واسحبيه وأبقيه ساخناً ثم أفرغى دهن الخروف وامزجى الدهن ملء ثلاث ملاعق كبيرة مع ملعقة من الدقيق ثم أضيفى تدريجيا كوبا من الماء أو المرق مع التحريك المستمر حتى يصبح كثيفاً ثم أضيفى الملح والبهار ثم لحم الحمام والخروف والبصل والبقدونس والكرفس والزعتر وورق الغار واجعلى المزيج يغلى ودعيه ينضج على نار خفيفة لمدة نصف ساعة ثم أضيفى الزيتون الأخضر بعد نزع نواته ودعى الطعام ينضج لمدة عشر دقائق.

ثم ضعى لحم الحمام وانزعى الزعتر والغار والكرفس ورشى الصلصة فوق لحم الحمام..

ومن المشروبات المفيدة جنسياً للزوجة فى شهر العسل اليانسون فقد ثبت أن شرب مقدار فنجان أو أثنين من مغلى اليانسون فى اليوم يقوى شهوة الجماع،

كما ثبت أن تناول بذور القرع العسلى يزيد من نشاط الزوج الجنسي، ويعزى ذلك إلى أن تناول هذه البذور يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها بمعدل 3 ملاعق كبيرة يومياً. وأفضل شراب مقوى للعروسين فى شهر العسل هو حليب ناقه.. الجمل بعسل النحل ويؤخذ حوالى لتر من حليب ناقه الجمل ويضاف إليه 300 جرام من عسل النحل الصافى وبزجان ويشرب منه كوب قدر كوب الشاى صباحاً وكوب مساء قبل النوم وذلك لمدة أسبوع.

كما أن شراب العرق سوس يفيد فى تحسين العمل الجنسى نظراً لاحتواء جذور العرق سوس على هرمونات جنسية منشطة. لذلك فإن شرب كوب واحد إلى اثنين يوميا يفيد فى تحسين العمل الجنسى عند الرجال مع مراعاة أنه لا يناسب المصابين بالضغط الدموى المرتفع.

والتسالى بالفول السودانى هام جداً لأنه منشط للقوة الجنسية لاحتوائه على فيتامين (هـ) لذلك فهو من الأطعمة المنشطة للقوى الجنسية عند الرجال.

نصائح شهر العسل !

* تباينت نصائح الأهل والأقارب لكل عروسة طبقا للثقافة والبيئة إلا أنها أجمعت على عدة نصائح نذكر منها بشيء من الاختصار هذه النصائح التى تتناسب مع كل عروسة لتعمل بها طيلة حياتها الزوجية وليس فى شهر العسل فقط.

والبداية مع نصيحة أب لابنته يوم الزفاف فقال لها : احذرى يا بنيتى الكذب على زوجك ولا يوجد كذب أبيض وآخر أسود فالكذب يخلق فى نفس الزوج الشك والارتياب وهما الخطر الداهم الذى يمكن أن يقوض حياتكما الزوجية.

* احذرى الإسراف فى التجميل إذا كان زوجك غيوراً لأن ذلك وإن كان داخل بيتك فإنه يغضب الزوج الغيور ويثيره ويلقى فى روعه الشك والارتياب وليكن جمالك هادئا ومكياجك مقتصراً على حجرة نومك!!

* احذرى الإسراف فى مدح أى رجل آخر سواه فقد يصدر المدح منك بحسن نية لكن بعض الأزواج يكرهون أن تمتدح زوجاتهم أى رجل غريب، واحذرى البطنة (الأكل الكثير) فإنها تفسد الجمال وتجلب البدانة.

* احذرى نفور زوجك منك فإن أول نفور بينكما هو بداية الخطر الذى يمكن أن يتبعه نفور آخر ثم ثالث وهكذا إلى ما لا نهاية فأطيعى زوجك قدر استطاعتك واجتنبى الأحاديث الخلافية.

* إياك والمغالاة فى الغيرة أو كثرة العتب الذى يؤدى إلى البغضاء وحافظى على صحتك دوما وتجنبى ما يشوه نضارة وجهك ونظمى شؤونك المنزلية ولا تطلعى أحدًا على أسرارك مهما كان.

* تأكدى أن التوافق والانسجام بينك وبين زوجك لن يتأتى بصورة إيجابية منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل وذلك لاختلاف الميول والطباع والعادات لكل منكما وهو شيء عادى يجب ألا يقلقك ولكن مع وجود الرغبة الصادقة والنية

المخلصة فى تحقيق ذلك التوافق فإنه سوف يتحقق حتما بمرور الأيام، وعليك أن تبدئى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل فى تحقيق ذلك وأن تكونى راغبة بصدق فى ذلك، وتلك الرغبة الصادقة فى تحقيق الانسجام سوف تجعل كل منكما يقدم بعض التنازلات من جانبه ويتخلى عن بعض رغباته التى لا توافق طبيعة الطرف الآخر.

* حاولى ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تكونى عوناً لزوجك على أعباء الحياة فلا ترهقيه بطلبات تفوق طاقته سواء كانت تلك الطلبات مادية أو معنوية، وتذكرى دائما أن طبيعة كل فرد منا تهفو لسماع العبارات الطيبة رغم تأكدنا من مشاعر الطرف الآخر، فمشاعر الود وعبارات المجاملة بينكما تحفظ علاقاتكما العاطفية والإنسانية من أى ملل أو فتور يمكن أن يتسلل لها، بل يضفى على الحياة الزوجية الدفء والانتعاش فاحرصى على عدم غياب تلك العبارات الدافئة المنعشة ولا تجعليها مجرد عبارات فى شهر العسل فقط.

* احذرى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل من الروتين الزوجى اليومى وكونى زوجة متجددة لكل يوم كى لا يشعر زوجك بالملل أو السأم بعد عدة أيام، فإن تكرار نفس الأعمال والأفعال والأقوال ونفس المظهر يومياً كفيل بأن يسبب للزوج الضجر، والزوجة الذكية هى الحريصة يومياً على كسر روتين الحياة الزوجية، فكونى مرنة مسايرة كل تطور ومواكبة لكل جديد وانتقى ما يتلاءم مع ظروف حياتك وبيئتك وتأكدى أن التجدد اليومى كفيل بتحطيم رتابة الحياة وإشاعة البهجة الدائمة فى محيط الحياة الزوجية.

* لا يوجد إنسان كامل متكامل.. إنها الحقيقة التى يجب أن تعيها كل زوجة منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل، وأن زوجها مهما كان رأيها فيه ليس بالإنسان المثالى وأن له عيوبا وله أيضا مميزات وحسنات فلا تجعلى يا صديقتى عيوب زوجك أو الصفات السيئة التى ستلاحظينها فيه تنسيك محاسنه وصفاته

الطيبة، ولا تحاولى تجسيم أو تضخيم عيوب زوجك أو انتقاده وليس معنى هذا أيضا أن تتركى نقائص زوجك دون محاولة علاجها أو توجيهه لمحاولة التخلص منها ولكن عليك اختيار الوقت المناسب والأسلوب المناسب وانتقاء الكلمات الرقيقة التى لا تجرح مشاعره وتعطيه إحساساً بأن حبك له هو الذى دفعك لتوجيهه لأنك تريدينه فى أحسن صورة وفى أحسن حال ولكن إذا كنت لا تملكين اللباقة والكياسة لفعل ذلك فالأفضل أن تعلنى رفضك لعيوبه بطريقة مهذبة لا تجرح شعوره.

الخطوط الحمراء

الحياة الزوجية يمكن تشبيهها بسفينة هدفها الوصول إلى بر الأمان ولها سرعات محددة يجب عدم تجاوزها وخطوط حمراء يجب الوقوف عندها طويلاً، وحق الزوج على زوجته أحد الخطوط الرئيسية التى يجب على كل زوجة الالتزام بها منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل وعدم تجاوزها على الإطلاق.

وعلى كل زوجة أن تحرص على القيام بواجباتها كاملة تجاه زوجها فمن حق الزوج شرعاً على زوجته إذا أرادها فراودها عن نفسها وهى على ظهر بعير ألا تمنعه، ومن حقه أيضاً ألا تعطى شيئا من بيته إلا بإذنه فإن فعلت ذلك كان الوزر عليها والأجر له، بل أن الشرع لا يجيز للزوجة أن تصوم إلا بإذن زوجها فإن فعلت بدون إذنه جاعت وعطشت ولم يتقبل منها وإن خرجت من بيتها بغير إذنه لعنتها الملائكة حتى ترجع بيته أو تتوب، هكذا أعطى الشرع للزوج حقوقا على زوجته كما أعطى للزوجة حقوقاً على زوجها.

وقيام الزوجة بتأديتها لحقوق زوجها طاعة وعبادة لله الذى أمرها بإطاعة أوامر زوجها وتجنب كل ما ينهيها عنه وذلك من أجل سعادة الأسرة وتماسكها.

وليكن هدفك منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل هو إسعاد زوجك بشتى الوسائل وليس عاطفيا وجنسياً فقط، واحرصى على أن يكون الوفاء والإخلاص هما من أساسيات سماتك الشخصية وليكن الإخلاص هو رائد حياتك الزوجية مما يشيع الاطمئنان فى نفس زوجك على حسن اختياره لشريكة حياته، ولا تحاولى أن تكونى ظلا لزوجك تلاحقينه فى جميع الأوقات لأنه فى بعض الأحيان يحتاج الإنسان أن ينفرد ويخلو بنفسه حتى لو كان ذلك فى شهر العسل، والزوجة الذكية عندما تشعر بحاجة زوجها للانفراد بنفسه تكون حريصة كل الحرص على أن تتيح له فرصة انفراده بنفسه ليحقق ما يرغب.

* احذرى الحديث عن تضحياتك من أجل زوجك واعلمى أن قيامك بواجباتك الزوجية والمنزلية ورعايتك لزوجك على الوجه الأكمل ليس تفضلاً منك بل هو حق من حقوقه وواجب مقدس تقومين به تجاهه فلا تمنين على زوجك يوماً ما وتذكرينه بما تقومين به من أجله ظنا منك أن ذلك سيجعله يقدر مجهوداتك، فالحقيقة أن ذلك يمكن أن يأتى بردود فعل عكسية تماماً ويجعله يتصيد لك الأخطاء مهما كانت صغيرة أو تافهة من أجل أن يذكرك بها ..

* ومن الخطوط الحمراء التى يجب عدم تجاوزها (صديقاتك) فكونى حريصة فى اختيار صديقاتك لأنهن ذات يوم سيدخلن منزلك، فلا تدعى غير الثقات لدخول منزل الزوجية ولتكن علاقاتك بهن واضحة منذ البداية، فلا تسمحى بالحديث عن شئونك الخاصة ولا تطلعيهن على أسرارك أو أسرار زوجك مهما بلغت منزلة تلك الصداقة ولاسيما المتاعب أو المشاكل التى تعانين منها كى لا تتخذ تلك الأسرار ضدك فى أى وقت من الأوقات يحدث أى خلاف بينكن، واحتفظى بخصوصياتك ولا تكونى من الشخصيات التى لا تستطيع أن تحتفظ بخصوصياتها وبأسرارها الشخصية أو أسرار زوجها فليس كل ما يعرف يقال واعلمى أن من يستدرجونك لإفشاء أسرارك سوف يستغلون ما تبوحين به فكونى على حذر ..

* ومن الخطوط الحمراء التى يجب عدم تخطيها علاقاتك بأهل زوجك وعلاقاتك بأهلك، ويجب تحقيق التوازن بين علاقاتك بأسرة زوجك وبين علاقاتك بأسرتك، فالكثير من الزوجات يخطئن فى الانحياز إلى أسرهن بل ومعاداة أسرة الزوج أو محاولة ضم الزوج إلى أسرهن ومجافاة أسرته فكونى على حذر..

* الغضب أحد الخطوط الحمراء التى يجب عدم تجاوزها ويجب التفرقة ما بين الغضب النبيل الذى يعبر عن الاحتجاج ورفض الانقياد، فالغضب الذى يبديه الشخص المعتدى على حقوقه كإعلان لرفضه لذلك الاعتداء أو إيقاع الظلم

عليه يعتبر غضباً نبيلاً ويمكن فى هذه الحالة اعتباره وسيلة احتجاج ناجحة بشرك ألا يخرج هذا الغضب عن حدود الرفض وعدم الموافقة على ما يستاء منه من تصرفات ومواقف، ويتصف الغضب النبيل بأن يكون بمثابة رد فعل مناسب للموقف دون زيادة عن الحد المطلوب ودون نقص عن كمية الانفعال المناسبة للموقف، وكلما استطاعت الزوجة أن تقدم رد الفعل المناسب دون تجاوز كان ذلك محموداً. واحذرى الغضب الخسيس الذى يتجاوز الحد إلى إهانة الاخر والتعدى على أمنه النفسى وإصابته بالتوتر واحذرى التوعد أو التهديد بالانتقام أو الوصول إلى مرحلة التعدى أو تحطيم الأشياء فهذه الخطوط الحمراء يجب عدم تخطيها على الإطلاق.

أسرار الليلة الأولى

ليلة الزفاف تسمى ليلة الدخلة، بمعنى الليلة التى يدخل فيها العريس على عروسه .. وسميت بليلة العمر لأنها الليلة التى تتحول فيها العروس من عذراء إلى زوجة (سيدة) وهى الليلة التى لم تشهدها العروس من قبل والتى لن تشهد مثلها من بعد لأنها لا تتكرر فى العمر إلا مرة واحدة وهى ليلة الأسرار والرقة والحب والود بين الزوجين.

وفض غشاء البكارة يعتبر أهم حدث فى هذه الليلة ولا تسمعى ما يقوله لك البعض عن الآلام التى قد تصاحب هذه العملية، وكذلك لا تسمعى ما يقوله البعض عن آلام الملامسة الأولى بعد فض غشاء البكارة لأن مجرد توقع حدوث الألم يجعل عضلات الحوض والفخذ تنقبض فيصعب على الزوج إدخال عضوه داخل المهبل المنقبض مما يجعل فتحة المهبل ضيقة جداً ويحدث الألم فعلاً بفعل الخوف وانقباض عضلات الحوض والمهبل.

وإذا تأخر زوجك فى فض البكارة بسبب ما أصابه من إجهاد وإعياء وتعب طوال يوم الزفاف فلا تنزعجى بل عليك أن تساعديه فى ذلك، وليس هناك مشكلة إذا تأجل ذلك حتى الصباح مثلاً، ولا شك أن التقارب والملاعبة والتشويق والمغازلة بين الزوجين فى تلك الليلة يلعب دوراً رئيسياً فى تسهيل عملية فض غشاء البكارة.

ومما يعاون عريسك على أداء عملية فض غشاء البكارة بسهولة ويسر أن تستخدمى لبوساً شرجياً مهدئاً وأن تضعى بجوارك أحد الكريمات الملطفة ليدهن بها عريسك عضوه وأعضاءه الحسية الرقيقة ليتمكن من أن يزلق عضوه بسهولة داخل المهبل لأن أسهل طريقة من طرق فض غشاء البكارة هى استخدام العضو الذكرى فى ذلك وليس إصبع اليد كما يفعل البعض فى القرى والأرياف حيث أن هذه الطريقة ممكن أن تسبب تهتكا أو نزيفا شديدا داخل المهبل..

وتذكرى دائما أن التقارب والمداعبة والملاطفة واكتساب مزيد من الثقة والحب والاطمئنان بين الزوجين فى تلك الليلة يساعد بشكل فعال فى فض هذا الغشاء الذى يمكن أن ينفض بسهولة بمجرد ما ينتصب القضيب وتتصلب الحشفة وتدخل إلى المهبل .. وتتملك بعض الزوجات فى ليلة الزفاف بعض الوساوس بخصوص فض هذا الغشاء أو الألم المتوقع مع أن الحقيقة العلمية تؤكد أنه لا يصاحب فض بكارة العروس إلا ألم طفيف جداً لا معنى له تصحبه ملذات تنسيها أى إزعاج.

وخوف العروس من التجربة الجنسية الأولى أمر طبيعى ولكنه غير طبيعى إذا استبد بها وحال دون حدوث الاتصال الجنسى خلال الأيام الأولى من ليالى شهر العسل ..

ويندر أن يحدث التوافق الحسى المنشود بين الزوجين منذ الليلة الأولى والغالب أن تكون الملامسة الأولى غير مبهجة بالنسبة للزوجين نتيجة الإعياء والإجهاد ولكن هذا يجب ألا يقلقك أو يقلق زوجك لأنه بمجرد الراحة لبعض ساعات فقط سيكون الأمر على ما يرام ويستطيع العروسان أن يستمتعا بحياة سعيدة ولا تتعجلى للاستمتاع الحسى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ولا تنتظرى أن تواتيك ذروة اللذة منذ الليلة الأولى ولكنك ستصلين إليها بعد أيام قليلة جداً، وكل ما عليك أن تفعليه هو أن تفهمى مشاعر عريسك وتحللى انفعالاته النفسية تحليلاً دقيقا واعرفى ما يجول فى قلبه وأحاسيسه واغمريه بالحب والحنان، عندها تستطيعين مسايرته وإرضاءه وإمتاعه وإشباعه جنسيا.

وإذا أقبل عليك عريسك منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل إقبالاً نهماً يريد أن يرشف من محاسنك الطيبة فلا تنزعجى ولكن عليك محاولة مسايرته فيما يريد كى يحدث التوافق الجنسى المرغوب بأسرع ما يمكن، فقد ثبت أن التوافق الجنسى يزيد متعة الزوجين ويضفى البهجة على عش الزوجية، وكلما ابتعد الزوجان عن بعضهما جنسياً تعرضا لمشاكل وإزعاجات.

وتؤكد الأبحاث والدراسات أن المشاكل الزوجية التى قد تبدأ منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل تكون غالبا بسبب أنانية الزوج أو عدم استطاعته السيطرة على نفسه فيحصل على حاجته بسرعة وينتهى من الممارسة الجنسية فى حين تكون زوجته بحاجة إلى وقت أطول ويتركها فى وضع لا تحسد عليه ..

وقد ينطبق ذلك على الزوجة أيضا وهو ما يؤكد أن أنانية الزوج أو الزوجة أو جهل كل منهما بأصول العمل الجنسى قد يكون السبب الأول لمشاكل الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ..

لذلك نوصى دائما بنبذ الأنانية منذ اللحظة الأولى من ليالى شهر العسل وبذل الجهد الصادق والمشاركة الوجدانية النابعة من الأعماق ليقوم كل من الزوجين بإسعاد بعضهما وأن يقوم كل طرف بإمتاع الطرف الآخر منذ اللحظة الأولى ومنذ القبلة الأولى والضمة الأولى وحتى الوصول للإشباع الجنسى الكامل.

وإذا شعر أحد الزوجين بأنه لا يستمتع بالكامل فعليه مصارحة الطرف الآخر بطريقة لبقة وأسلوب هادئ يتقبله الآخر دون أن يشعر بأنه متهم بشيء ما ..

والمصارحة والأسلوب الهادئ والحب والحنان يؤدى ذلك كله إلى الإشباع الجنسى الذى يرجوه الزوجان منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل. بقى القول بأن كل ما يحدث بين الزوجين فى تلك الليلة يجب أن يصبح سر بينهما فقط ليس من حق أحد أن يعرفه مهما كانت درجة القرابة فليس من حق أمك أو أمه أن تعرف شيئا مما دار بينكما فى تلك الليلة وليس من حقك أن تروى أى شيء لأعز صديقاتك أو أى إنسان كان ..

مشاكل فى الليلة الأولى

فى أحيان كثيرة لا تمر الليلة الأولى كما يشتهى الزوجان أو كما يتمنيان بل قد يواجه الزوج واحدة من أعقد وأصعب المشاكل التى يمكن أن يتعرض لها فى حياته وهى فشله فى إتمام العملية الجنسية الأولى مع زوجته فى ليلة الزفاف مما يجعله يشعر بالحرج والإهانة، وهنا يأتى دور الزوجة العاقلة الهادئة الناضجة التى تعى مثل هذه الأمور وتستطيع مساعدة زوجها وعدم إحراجه لأن هناك عدة أسباب يمكن أن يكون أحدها سبب فشل الزوج فى أول ليلة من ليالى شهر العسل فى القيام بواجبه تجاه عروسه. **وأول هذه الأسباب** التعب والإجهاد، فإذا عانى العريس يوم زفافه من تعب شديد وإجهاد نفسى وجسدى مرهق، فالأفضل فى هذه الحالة ألا يحاول الزوج البدء فى القيام بالعمل الجنسى فى الليلة الأولى لأن التعب الشديد والإرهاق قد يجلب تجربة فاشلة مما قد يسبب للزوج فى أعماق نفسه شعورا بالخيبة أو المرارة وقد تكون لها آثار عكسية، مثل محاولة الزوج مرة أخرى القيام بواجبه الجنسى ثم لا يلبث أن يفشل مرة أخرى وربما يسبب ذلك له آلاما نفسية ترافقه مدة طويلة لذا ننصح الزوجة إذا رأت الزوج مرهقا متعبا فى الليلة الأولى أن توفر له أسباب الراحة كى يستريح وبعدها يمكن أن يقوم باللقاء الجنسى الأول على أكمل وجه، **وثانى الأسباب** التى يمكن أن تؤدى بالزوج إلى الفشل فى الليلة الأولى من ليالى شهر العسل العامل النفسى المتمثل فى الخوف من الفشل حيث يعتبر العدو الأكبر للعريس ويزداد احتمال وقوع الفشل كلما ازداد تفكير الزوج فى هذا الفشل وهنا يأتى دور الزوجة الناضجة فى تهدئة الزوج نفسيا وغمره بالحب والحنان والأمان لتبعد عنه كل تفكير فى أى تخاوف أو هواجس، **وثالث الأسباب** التى يمكن أن تؤدى إلى فشل الزوج فى القيام بواجباته الزوجية فى الليلة الأولى من ليالى شهر العسل هو خوف الزوجة من فض غشاء البكارة واللقاء الجنسى الأول خوفاً شديداً لدرجة الهلع من الاتصال الجنسى الأول

مما يجعل الزوجة فى ليلة الزفاف تقاوم الزوج بشكل علنى مفضوح أو بشـكل غـير ظاهر بالتعبير عن البرود والسلبية وعدم التجاوب، كما أن خوف الزوجة يمكـن أن يجعل لديها بعض التقلصات فى عضلات المهبل أو فى عضلات جسمها مما يـؤدى إلى وقوع الفشل فى الليلـة الأولى، وعلـى الزوجـة أن تكـون هادئـة مدركـة أن الأمـر طبيعى للغاية ولا يستدعى الخوف أو الارتباك، **ورابع الأسباب** التى يمكن أن تؤدى إلى فشل الزوج فى إتمام العلاقة الجنسية الأولى معاناة الزوج مـن الضـعف الجنسـى وعندها لابد من البدء فى رحلة العلاج.

الرغبة فى شهر العسل

الرغبة المشتركة أولى أساسيات نجاح الحياة الزوجية منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل، فإذا كان الحب والإخلاص والدفء والمشاعر النبيلة إلى جانب الرغبة المتبادلة كانت حياة زوجية ناجحة، ومن واجب العروسين منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن يشعرا باحترام لا حد له .. وليس بمجرد اشتهاء كل منهما للأخر وأن يكون الحب هو الرباط الأقوى الذى يربط بينهم وليس الرغبة.

ولن أبالغ إذا قلت أن معظم المشاكل التى تحدث خلال شهر العسل يكون أحد أسبابها الرئيسية هو عدم توافق الرغبات ما بين الزوجين، وأن كثيرا من خلافات الأزواج خلال شهر العسل قد تنشأ بسبب أن الزوجة لا ترغب مثلاً فى غلق الأنوار أو النوم على ضوء خافت أو أمور بسيطة ورغبات تافهة، فالتوافق فى الرغبات على مثل هذه الأمور البسيطة بالمرونة واللطف وتغيير العادة شىء أساسى للتوافق فيما بعد على ما هو أعظم من ذلك من رغبات..

وأكثر الرغبات التى يجب احترامها بين الزوجين هى الرغبة الجنسية، فمن الممكن الاستمتاع باللقاء الجنسى بأوسع معانى الاستمتاع وأشمله كلما كان هذا الاتصال مرغوباً من الطرفين معاً على شريطة أن لا يكون ثمة عوامل مصطنعة لاستثارة هذه الرغبة، أى أن الرغبة يجب أن تكون صادرة عن حاجة حقيقية ..

ووجود الرغبة الحقيقية للجنس لدى الزوجين لا يدع مجالاً للروتين أو لترتيب مواعيد معينة للاتصال الجنسي، فما دام الحب هو الحافز والموجه الوحيد فلن يكون للروتين مجال على الإطلاق فى العلاقة الجنسية ما دامت الرغبة المشتركة موجودة وليست قاصرة على طرف دون الآخر ..

وإذا كان الشعار الذى يمكن أن يتخذه العروسان فى شهر العسل هو: لا للأنانية ولا للأثرة فهذا يعنى أن كل طرف سيكون حريصاً على أن يفعل ما يرغب فيه ويشاركه فى هذه الرغبة الطرف الآخر.

والحب الحقيقى والزواج الناجح يتطلب منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل قدرًا من التضحية والإيثار والاستعداد للنزول عن المصالح والرغبات الشخصية، وفى الحياة الزوجية الناجحة سرعان ما تتلاشى النوازع والحوافز الفردية لتحل محلها مشاعر جماعية ويصبح الحب وتوحيد الرغبات والمشاعر هو العامل الأساسى الأوحد للاستمتاع بالحياة الزوجية.

والحب كفيل بتوحيد الرغبات والنوازع وهى الحقيقة التى لا يمكن إنكارها.

فإذا كان الحب سيسيطر على نشاطك فإن الارتباط الجنسى والرغبة الجنسية لن تكون مجرد علاقة عابرة أو صلة بدنية تدوم بضع دقائق وإنما سيكون مظهرها طبيعيا لا مفر منه لعلاقة حب كاملة تدوم للأبد دون وجود أى خلافات أو تنازع حول الرغبات، فإذا تحقق ذلك من المؤكد أن الزواج سيؤدى إلى أكبر قدر من السعادة ولن يكون هناك تنازع فى الرغبات بل ستجدين اتفاقاً تاماً فى الرغبات المختلفة وخاصة الرغبة فى الجنس مما سيجعل العملية الجنسية متعة ومظهراً من مظاهر الاتحاد النفسى والجسدي.

برود فى ليلة دافئة

من أكثر المشاكل التى يتعرض لها الزوجان خلال شهر العسل شكوى الزوج من أن زوجته باردة، وقد تكون هذه الشكوى كامنة داخله لم يتفوه بها لأى إنسان .. وقد يشكو بعض الأزواج صراحة من ذلك لأقرب المقربين له أو لزوجته.

وكى لا تقعى فى عداد هؤلاء اللاتى يعانين من البرود يجب أن تعرفى حقيقة هذا البرود وأسبابه وكيفية التغلب عليه من جانب الزوجة ...

وأبسط تعريف علمى للبرود الجنسى لدى الزوجات هو عدم التجاوب الجسدى والنفسى مع الزوج بصورة تجعل الزوجة على فراش الزوجية مجرد دمية حية وجسدها مجرد أداة ووسيلة لمتعة الزوج وإشباعه، أما هى فتظل طوال فترة الممارسة الجنسية متقوقعة فى أعماق سلبية فاقدة دورها الطبيعى كشريك كامل فى الفعل ورد الفعل.

وتؤكد الدراسات العلمية على أن البرود الجنسى لدى الزوجات ظاهرة نفسية فى المقام الأول بالرغم من أن هناك عوامل فيسيولوجية تتداخل فيه ويجمع علماء الجنس على أن معالجة الزوجة الباردة جنسيا يكون نفسيا قبل العلاج العضوى أو الجسدي، وثبت أيضا أن بعض الأسباب العضوية التى تصيب بعض النساء وتقعدهن عن أداء وظيفتهن الجنسية على أكمل وجه نادرة وإذا وجدت فإن علاجها يكون سهلاً وميسوراً أما الاضطرابات النفسية فهى الأغلب والأكثر شيوعاً وهى الأعسر فى العلاج.

وأكثر أنواع البرود شيوعاً فى شهر العسل ما يسمى بالبرود البدائى ويكون هذا البرود طارئاً عندما تبدأ الحياة الجنسية عند الزوجة، ولهذا النوع من البرود أسباب عديدة، منها جهل الزوجين بفن الحب وممارسة العلاقة الجنسية بطريقة صحيحة حيث ثبت أن معظم هذا النوع من البرود يكون بسبب جهل الزوج بالأسلوب الصحيح للتعامل مع الزوجة التى لم تعتد على ممارسة الجنس وبعد

الزوج عن حسن التصرف الذى يعطى للممارسة الجنسية أبعادها الإنسانية وينأى بها عن البهيمية الشرسة ..

وثبت أن العديد من هؤلاء الزوجات الطبيعيات أصبن بالبرود الجنسى نتيجة سوء تصرف الزوج خلال اللقاء الجنسى الأول الذى كان فيه الزوج قاسيا أو قام بفعل أفعال مقززة تركت آثاراً سيئة فى نفس الزوجة ..

وهناك الزوج الذى يكتفى بمتعته الخاصة دون الاهتمام بتوفير المتعة المماثلة لزوجته الأمر الذى يظهره فى عينيها أنانيا، وفى المقابل نجد الزوجة التى يلجمها الحياء عن مفاتحة زوجها بأنها لا تستمتع بالجنس فتكتفى بالانطواء على نفسها وكبت رغباتها كبتا مؤلماً يؤدى بها إلى هذا البرود الذى يشكو منه الزوج وهو السبب المباشر له! أما الأسباب العضوية للبرود الجنسى عند بعض الزوجات فيمكن تلخيصها فى تشوهات المهبل (ضيق المهبل – قصر المهبل) الذى يجعل اللقاء الجنسى غير ممكن ومؤلما كما أن التشنجات المهبلية هى الأخرى تؤدى إلى البرود الجنسى لدى الزوجات.

ويأتى (البظر) ذلك العضو الصغير الذى يوجد فى الناحية العلوية من الفرج والذى تبدأ منه الخطوة الأولى للاستمتاع عند كثير من النساء كعامل أساسى للبرود الجنسي، حيث أن عدم وجوده نهائيا بفعل (الختان) يؤدى إلى البرود كما أنه إذا كان واقعا فى منطقة عالية جداً من الفرج يؤدى إلى حرمان الزوجة من الاستمتاع الطبيعي.

وهناك أسباب أخرى للبرود منها الأسباب المتعلقة بوجود خلل فى القيام باللقاء الجنسى على أكمل وجه بالنسبة للزوج مما يجعله غير قادر على القيام بالأداء الجنسى بطريقة تمتع الزوجة مثل الزوج سريع القذف الذى يصل إلى آخر مرحلة من مراحل الشهوة وهى القذف فى الوقت الذى تكون فيه الزوجة فى بداية النشوة، وعندما يتركها الزوج بعد القذف تصاب بخيبة أمل وتكرار ذلك يصيبها بالبرود ..

وهناك فرق كبير بين الزوجة الباردة جنسيا وتلك التى لا تصل إلى مرحلة النشوة الكاملة عند اللقاء الجنسي، ففى حالة البرود الجنسى يكون هناك أحد الاحتمالين، الأول: هو أن الزوجة لا تشعر بأى رغبة جنسية على الإطلاق، أو أن اللقاء الجنسى لا يمتعها بالقدر الذى تتمناه لذا لا تشارك فيه بإيجابية، أما عدم القدرة على الوصول إلى مرحلة المزة أو النشوة فذلك يرجع لعدم وجود انسجام جنسى أو توافق بين الزوجين وهو شىء طبيعى فى الأيام الأولى من الزواج يمكن التغلب عليه بالتفاهم والمصارحة بين الزوجين ..

فن أنثوى مثير

تستطيع كل زوجة أن تحتفظ بحب زوجها مدى الحياة إذا استطاعت أن تقدم له "الحب" مصحوبا بالمثيرات والمشوقات بين ليلة وأخرى وأن تجعل كل أيام حياتها عسلا صافيا نقيا خاليا من الشوائب. ولعل الطبيعة قد آثرت المرأة إيثارا كبيرا فى هذا الصدد فزودتها بما يجعل مهمتها فى فن الإثارة والتشويق أيسر من مهمة الرجل. والطبيعة الإنسانية قدرت ما جبلت عليه المرأة خاصة الشرقية من حياء قد يردها عن الإعراب عن رغبتها لزوجها فعلمتها من وسائل الإغراء وفنون الإغواء الغريزية ما يمكنها من أن تثير مشاعر زوجها وتستدرجه ليثار دون أن تتكلف فى ذلك عملاً إيجابيا مباشراً يجرح أنوثتها أو يجرح حياءها.

مجرد تزين الزوجة لزوجها والتطيب بأنواع العطور المثيرة يلفت نظر الزوج لزوجته ويشوقه إليها ..

مجرد ارتداء الثياب التى تظهر مفاتن الجسم وتبرز معالم الأنوثة كفيل بأن يجعل الزوج يفكر سريعا فى ممارسة الجنس مع زوجته وتبادل الحب معها...

بل أن مجرد نظرات الزوجة الدافئة وهمساتها ولمساتها وابتسامتها وحركتها كلها يمكن أن تؤدى إلى إثارة الزوج وتشويقه لزوجته.

وليس لفن الإثارة أو التشويق حدود ثابتة أو قواعد معينة لأنه يتوقف إلى حد كبير على الجاذبية الجنسية وشخصية كل من الزوج والزوجة على حد سواء.. ومقدرة الزوجة على استثارة مواطن الرغبة فى زوجها مما يؤجج لهيب الشوق فى كيانه للاتصال الجنسى بها دون أن يفطن إلى أن زوجته هى الراغبة والمحرضة لهذا الاتصال..

ولا يمكن مطلقا رسم منهاج معين يمكن أن تتبعه الزوجة لإغراء زوجها وإثارته جنسيا، لأن التجربة هى المعلم والمنهاج، كما أن مفعول الإثارة وجدواها يتوقف على مدى فهم الزوجة لزوجها والحب المتبادل بينهما ومدى التعاون والمشاركة بينهما فى العملية الجنسية ..

وتلعب الحواس المختلفة دوراً رئيسياً وهاماً فى الإثارة الجنسية سواء عن طريق مباشر أو عن طريق الانفعالات النفسية المصاحبة لفعل تلك الحواس، فالعين من أهم الأدوات التى تنقل الإغراء إلى الأحاسيس فتثيرها، ووجه الزوجة بملامحه الخلابة أو نهداها البارزان من ثوبها الفضفاض أو مفاتن جسم الزوجة البارزة التى تنادى زوجها بمجرد النظر إليها توقظ المشاعر الشهوانية النائمة فى نفس الزوج بمجرد النظر إليها، ومن هنا ننصح كل زوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تكون حريصة على مظهرها أمام زوجها.

وحاسة السمع هى الأخرى يمكن أن تكون مصدراً لإثارة الزوج حين يسمع الكلمات الهامسة الدافئة المعبرة عن مشاعر الحب والغرام من جانب زوجته، وقد تستيقظ الشهوة وتستثار الرغبة بدرجة قوية لا تصدق بمجرد سماع كلمات الحب الهامسة الدافئة، وذلك لأن الفتنة الصوتية وحدها تكفى لإثارة الزوج وقد تكفى أيضا لتحدث عنده أشد مظاهر الإفصاح الجنسي، ولحاسة التذوق هى الأخرى تأثير مباشر فى إثارة الأحاسيس الجنسية لدى الأزواج، وللأطعمة أثر كبير فى تنشيط الرغبة الجنسية أو كبتها ويتهيج النشاط الحس بالطعام الوافر الصحى المثير للرغبة الجنسية بينما التغذية المحدودة أو الناقصة تعطل الوظائف الحسية الخاصة بالإثارة الجنسية، ولا شك أن الإثارة والقدرة الجنسية يرتبطان بصحة البدن عموماً، فإذا ما توفرت الصحة الجسمانية توفرت عناصر الإثارة وتحسن الأداء الجنسى من حيث الكيف والكم أيضاً، بمعنى توافر القدرة على التكرار وزيادة عدد مرات الجماع وتوافر الهمة والنشاط اللازمين للإمتاع والاستمتاع وهو ما يتطلبه الأداء الجنسي.

وتذكرى أيتها الزوجة أن الطريق إلى شهوة الرجل وإثارته يمر خلال معدته، كما أن علاقة الغذاء بالجنس لا تتعلق بالرجل فحسب بل أن اختيار الزوجة للغذاء الأفضل يمكنها من الأداء الجنسى الأفضل.

ويمكن القول بأن الزوجة يمكنها أن تنجح فى استثارة زوجها والاستمتاع بالنشاط الحسى معه لو استطاعت أن تعرف فعلاً ما الذى يمتعه وما الذى يريده منها أن تفعله دون أن يطلبه منها.

فمعظم الأزواج يريدون من زوجاتهم أن يعرفن مناطق الحس المرهفة لديهم ويتعاملن معها دون أن يشير الأزواج إلى ذلك. ويفضل معظم الأزواج استعمال الفم والشفاه كوسائل للإثارة ويود كل زوج أن تستمتع معه زوجته بنشاطهما الحسى المشترك استمتاعاً تاماً دون تحفظ أو تأثيم، ولا يود معظم الأزواج أن يتصفوا وحدهم بالجرأة فى ممارسة الجنس مع زوجاتهم بل ينتظر بعض الأزواج من زوجاتهم أنواعا من الجرأة اللطيفة أثناء المداعبات والنشاط الحسي..

ويستمتع كثير من الأزواج وخاصة فى شهر العسل بملامسة الصباح أكثر من الملامسات المسائية، كما يستمتعون أيضاً بالأسلوب الحانى والكلام الرقيق المثير الذى يكون فى بعض الأحيان أفضل من الملامسة بالنسبة لبعضهم، كما يضايق الأزواج جداً وقف الملاعبة والتشويق بعد أن يبدأ، فإذا ما بدأت الزوجة فى مسلسل الإثارة والتشويق فلا يجب أن تتوقف إلا بعد أن يتم اللقاء الجنسي، ولابد أن تأخذ الزوجة فى اعتبارها أن الأزواج لا يستطيعون حتى شهر العسل الاستمرار فى الملامسات بدون حدود، فالبعض يشعر بالإرهاق والإعياء لو حدث أكثر من ثلاث ممارسات يومياً خلال شهر العسل.

زوجة ماهرة جداً

النجاح فى الحياة الزوجية لا يأتى تدريجياً أو بالصدفة، وكذلك الحال بالنسبة للحياة الجنسية. وإذا كان البرود الجنسى الذى يصيب بعض الزوجات يرجع أساساً إلى عدم استمتاعهن بممارسة الجنس مع أزواجهن وعدم إرواء ظمأهن الجنسي، وإذا كانت معظم الشكاوى خلال شهر العسل من بعض الأزواج تكاد تنحصر فى عدم التوافق الجنسى بين الزوجين فكيف يمكنك أن تتحاشى الوقوع فى تلك المستنقعات الزوجية وتصبحين زوجة ماهرة جنسياً مع زوجك منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل؟

يجب أن تدركى أن استمتاع الزوج بحياته الجنسية مع زوجته يزداد كثيرا حين يتأكد أنه يمتع زوجته وأنها تستمتع فعلاً باللقاء الجنسى معه.

والزوج المحب لزوجته يسعده جداً أن يعرف أن زوجته قد روت ظمأها ونالت حظها من الاستمتاع، ويجب عليك إذا كان الأمر كذلك فعلاً أن تخبريه بمشاعرك الحقيقية بلا حياء أو خجل فذلك سيملؤه فخراً وزهوا وسرورا ..

وفى الأيام الأولى إذا بلغ الزوج ذروة اللذة قبل الزوجة فواجبها ألا تظهر امتعاضاً أو ضيقاً بل يجب أن تضاعف نشاطها الجنسى مع زوجها وتبذل جهدها لكى تبلغ الذروة معه فى وقت واحد، ويجب أن تستمر فى حركات الملامسة ما دام عضو الزوج منتصباً.. كما يمكن للزوجة الماهرة أن تضم عضلات المهبل والحوض إلى أقصى درجة بمجرد دخول القضيب المهبل وتزيد سرعة حركاتها حتى تمتع نفسها وزوجها وتصل إلى قمة النشوة معه فى توافق ممتع.

ويمكنك أيتها الزوجة فى حالة وصول زوجك إلى قمة النشوة قبل أن تصلى أنت أن تطلبى منه أن يضع يده على (البظر) وأن يدلكه لكِ برقة إلى أن تصلى إلى قمة النشوة كى لا تظلى متوترة، وثقى أنه لن يرفض ذلك بل سيقبل كى لا يخيب رجاءك فيه، وكذلك الحال إذا أمنى زوجك (بسبب سرعة القذف مثلاً) قبل

إيلاج القضيب داخل المهبل فلا حرج أن تطالبى زوجك بأن يمتعك باليد إمتاعا رقيقا يدلك البظر إلى أن تصلى لقمة النشوة أيضاً، فلا حرج فى ذلك إطلاقاً ولكن يجب أن تحرصى على عدم توترك بسبب الجنس، وتذكرى يا صديقتى الزوجة أن أفضل طريقة تستخدمها الزوجات الماهرات لإمتاع أزواجهن بطريقة سهلة جداً هى طريقة الضم الإرادى، فحين تشتد الإثارة والمداعبة ويبدأ الزوج فى إيلاج قضيبه تضم الزوجة ضماً إرادياً لمجموعة عضلات الحوض فذلك يجعل الزوج مستمتعا بدرجة أكثر كلما قامت الزوجة بدفع حوضها للأمام والخلف مع الضم الشديد لتلك العضلات، وهذا من شأنه أيضا تأخير عملية القذف ويتيح للزوجات الاستمتاع باللقاء الجنسى لمدة أطول..

والوصول إلى قمة النشوة بالنسبة للزوجات مسألة نسبية تختلف من زوجة إلى أخرى، فقد تجد زوجة أن ذروة اللذة مجرد تشنج عضلى أشبه بأى تشنج آخر ليس إلا، بينما ترى زوجة أخرى فى هذه الذروة إشباعاً حسيا ونفسيا ومتعة لا مثيل لها.. وترى ثالثة أنه لا وجود مطلقاً لهذه الذروة فهى تستمتع مع كل عناق وضم وتلامس حسى وتشعر بالرضا والانشراح لأنها نجحت فى إشباع الحاجة الجنسية لدى زوجها. ويؤكد علماء النفس على أن الإسعاد الجنسى للأزواج والزوجات وبلوغ قمة النشوة يرجع إلى التجاوب النفسى أكثر مما يرجع إلى التجاوب البدني. وتذكرى دائما أن اللقاء الجنسى بينك وبين زوجك ليس واجباً روتينياً بل يجب أن يكون أحد وسائل التعبير الشامل عن الحب بين الزوجين الذى يجعل منهما شخصا واحدًا فى البدن والمشاعر والعاطفة والأحاسيس.

وتستمتع معظم الزوجات استمتاعاً واسعاً بالنشاط الحسى بكل معانيه حين تشعر الزوجة بأن زوجها يحبها حبا شديداً وتبادله هى نفس المشاعر الرقيقة الدافئة، وحين يرحب الزوج بمشاعر زوجته الحسية ويقبلها بدون تحفظ وبدون أن تفاجئه انفعالاتها العارمة المفاجئة وتزيد المتعة حين تجد الزوجة زوجها يستجيب لمطالبها الحسية ويتجاوب مع رغباتها ويبذل جهده لإثارتها وإمتاعها..

فن إنسانى رفيع

الجنس فن إنسانى رفيع، فيه يتم الشعور بالاستمتاع وإثبات الذات، وهو لعبة متقنة ونشاط له أصوله وقواعده التى من أهمها استعداد الطرف الآخر لها ورغبته فيها، ومن قواعده أيضا الأخذ والعطاء، وقد يكون هناك طرف يربح أكثر من الثاني، ولكن العدالة تتطلب أن يحدث تنازل متبادل حتى يتوفر الإشباع والاستمتاع بشكل متبادل للعروسين.. والجنس كما يقول خبراء الاجتماع والسياسيون لعبة ديمقراطية فيها الصراحة والمساواة فى الحقوق والواجبات.. ليس فيها تسلط على الأقدام وهى لمسة فن رفيع سواء فى المبادرة أو الاقتحام أو نهاية اللعبة ذاتها..

ولا شك أن قدرة أحد العروسين على فتح شهية الطرف الآخر لممارسة الجنس فن، كما أن ترك النفس تستمتع بذلك الفن بتلقائية هو فى حد ذاته فن إنسانى رفيع ..

والتوافق الجنسى يزيد متعة العروسين ويضفى البهجة على عش الزوجية، وكلما ابتعد العروسان عن ذلك التوافق تعرضا لمشاكل وازعاجات جنسية تختلف شدتها ومداها بحسب درجة عدم التوافق واستمرارها وحسب نوعيات الأزواج والزوجات وأحاسيسهم. وثبت أن كثيرا من المشاكل الزوجية خلال شهر العسل تحدث بسبب عدم التوافق الجنسى واكتفاء أحد الشريكين بإشباع غريزته دون مراعاة الطرف الآخر وأحاسيسه..

وكثير ما يحدث مشاكل بسبب رغبة أحد الأطراف فى الممارسة وعدم رغبة الطرف الآخر تحت أى مسمي، فهناك اعتقاد بأن الممارسات الكثيرة للجنس فى شهر العسل يمكن أن تؤدى إلى متاعب صحية فى المستقبل أو تؤدى إلى الإرهاق الجسدى فيمتنع الطرف صاحب هذا الاعتقاد بينما تكون هناك رغبة حقيقية لدى الطرف الآخر، ومن هذه النقطة تبدأ المشاكل الجنسية وتتطور.. ولكى

يتغلب الزوجان على هذه المشكلة ويحصل كل منهما على حاجته كاملة عليهما أن يعرفا الأهمية الحقيقية للجنس بالنسبة للصحة العامة، وأن يراعى كل طرف شعور الآخر ويحاول دراسته من الناحية النفسية والجسدية ويبذل قصارى جهده لكى يحصل كل من الشريكين على المتعة الجنسية المنشودة، وعليك أيتها الزوجة بذل الجهد الصادق والمشاركة الوجدانية النابعة من الأعماق لإسعاد زوجك وإمتاعه منذ اللحظة الأولى ومنذ أول قبلة وأول ضمة وحتى الوصول للإشباع الجنسي.

وثبت علميا أن الجنس مفيد للصحة العامة، فهو مفيد للقلب والبروستاتا ويزيل توتر الأعصاب كما يحافظ على رشاقة الجسم لأن ممارسته فى حد ذاتها تعتبر تمرينا رياضيا شاملاً وجامعاً. وثبت علميا أن العملية الفيسيولوجية التى تتم داخل الجسم خلال النشاط الجنسى لا تنحصر فى المنطقة الواقعة بين الفخذين، فخلال العمل الجنسى تنشط مئات العضلات من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين متقلصة ومرتخية بانتظام وإيقاع مدهش، وأيضا يتحرك الجسم إلى الأمام والوراء وإلى أعلى وإلى أسفل وكلما ازدادت حركات الجسم أثناء النشاط الجنسى ازدادت سرعة خفقات القلب وارتفع ضغط الدم وازداد نشاط الغدد ويصبح معدل دقات القلب عند بلوغ ذروة النشوة من 140 - 150 ضربة فى الدقيقة وهو نفس المعدل أثناء ممارسة الألعاب الرياضية العنيفة.

وأثناء الممارسة الجنسية تقوم الغدد الصماء بإفراز عدد من الهرمونات التى تنشط خلايا الجسم وتقضى على الدهون وتحافظ على رشاقة الجسم وحيويته مثل هرمون النمو النخامى وهرمون الأدرينالين وهرمون الغدد الدرقية، كما يتم إفراز الهرمونات التى تؤدى إلى تخفيض مستوى الكوليستيرول والأحماض الدهنية المتواجدة فى الأوردة الدموية. وممارسة الجنس مفيدة جداً للقلب، وثبت أن ممارسته دون قيود تساعد على تقوية عضلات القلب للأصحاء وتجعله يعمل بشكل

أفضل، كما أن ممارسة الجنس تمنع انسداد الشريان التاجى وتقى من احتقان البروستاتا ومن أهم الفوائد الإنسانية لممارسة الجنس باستمتاع أن هذا النشاط يمنع الأرق تماما فقد ثبت أن قضاء فترة فى ممارسة الجنس قبل النوم يكون بمثابة سيمفونية حب رائق تجلب الراحة النفسية والنوم العميق الهادئ وتمنع الأرق نهائياً، والجنس مرشد مثالى إلى ليلة هادئة ونوم عميق، كما أن الكلام الحالم الدافئ قبل وأثناء وبعد اللقاء الجنسى بين الزوجين يعتبر جزءًا حيويا وهاما فى العلاقة الزوجية الدافئة.

وإلى جانب فوائد الجنس كجالب للنوم ومزيل للأرق فإنه يخفف أيضا من حدة توترات الحياة اليومية، وذلك عن طريق إراحة الذهن وحمله على الاسترخاء، ومما يدعو إلى السخرية أن بعض الزوجات يمتنعن عن الممارسات الجنسية أثناء شهر العسل بحجة الصداع أو الإرهاق العصبى وهؤلاء فى الواقع يحرمن أنفسهن من متعة عاطفية عميقة لا توفرها أية حبوب مسكنة للصداع، فالاسترخاء الهادئ الذى يعقب الممارسة الجنسية الرائعة يسكن التوترات ويعيد إلى العروسين الإقبال على متع الحياة. وبالإضافة إلى الفوائد النفسية العديدة للممارسات الجنسية الناجحة، فإن ممارسة الجنس الممتع تبعد السمنة الزائدة، وأثبت علماء الصحة العامة أن الجنس لا يضاهيه أى وسيلة من وسائل ضبط الوزن، ويمكن إدراجه بسهولة ويمارس فى المناخات الحارة والباردة وهو عمل مبهج نفسيا وصحى جسديا وكل ممارسة واحدة للجنس تحرق ما لا يقل عن 200 سعر حرارى وتنشط كل خلايا الجسم ويذهب ببعض الدهون الزائدة.

وبعد كل ذلك أليس جدير بكل زوجة الاستفادة من هذا الفن الإنسانى الرفيع والاستمتاع بمزاياه العديدة؟!

التوافق الحسى فى شهر العسل

من الصعب جداً أن يحدث التوافق الحسى بين الزوجين خلال الأيام الأولى من شهر العسل، فهناك اختلافات كثيرة بين النساء فيما يتصل بدرجة الاستجابة الجنسية وبخاصة الوصول إلى ذروة النشوة فى وقت واحد مع الزوج منذ الليلة الأولى للزفاف.

ففى بداية الزواج قد تكون رغبات الزوجة الجنسية مازالت فى طور السكون، ولذلك يكون هناك صعوبة فى الحصول على النشوة فى وقت واحد مع الزوج، ولا ينبغى أن يكون هذا مصدراً للقلق. وسينال الزوجان أعظم استمتاع وأكبر رضا فى حياتهما الزوجية بالتفاهم والصبر والحب حتى يتم التواؤم بينهما.

ويعتمد التوافق الحسى بشكل أساسى على الانسجام البدنى الكامل بين الزوجين وعلى الجانب النفسى لهما، وفى حالات كثيرة يمكن أن يحدث التوافق خلال أيام من الزفاف وفى حالات أخرى قد يتأخر هذا التوافق أسابيع أو شهوراً قبل أن يتحقق. ويحتاج تكيف الزوجة وتلاؤمها إلى وقت طويل فى بعض الأحوال ويتطلب الأمر كثير من الحنان والرقة واللين واللطف والمهارة واللباقة والحذق والكياسة والظرف والصبر والحذر وحسن التصرف فى أثناء الأيام الأولى من شهر العسل.

ويحتاج التوافق الحسى بين العروسين إلى قدر كان من المعلومات والسلوك العاطفى الناضج، والحب بين الزوج والزوجة عاطفة إنسانية سامية تركز الاهتمام الحسى والحب يشارك مشاركة مؤكدة فى تقوية المشاعر والأحاسيس التى تؤدى إلى الملامسة الحسية.

ويؤكد علماء الاجتماع على أن العروس المثقفة تدرك أن الملامسة الحسية هى إفصاح عن حب عميق وود بين الزوجين على أن تسبق الملامسة فترة كافية ووافية من إظهار الود والتعاطف تنتهى بالتقاء الأعضاء الحسية فى ملامسة

فعلية مثيرة من أجل الوصول إلى ذروة اللذة التى تخلص الزوجين من الإثارة والتوتر.

ومنذ الليلة الأولى من شهر العسل ينبغى على كل عروس أن تدرب نفسها على قبول مظاهر التعاطف والود والحب والملاطفة والمداعبة التى يقوم بها زوجها. وإذا كانت الزوجة لا تميل للممارسات الجنسية لأسباب داخلية نفسية وليست لأسباب مرضية على الإطلاق فالواجب أن تدرب نفسها على قبول محاولات زوجها للقاء الجنسى وتحاول إلا تكون محايدة سلبية ويجب ألا تشد نفسها ولا تتصلب عاطفيا بل تترك نفسها تذوب بين ذراعيه وتدع يده تتحسس أجزاء جسمها الحساسة فى دفء وحنان ولو فعلت ذلك فعلاً ستجد نفسها تستمتع مع زوجها بأجمل لحظات شهر العسل..

والتفاهم الحسى بين الزوجين هو أساس التوافق الحسي، فإذا ما طلب الزوج من زوجته أن تعانقه بشدة أو تميل بحوضها إلى ناحية ما أو تغيير وضع الملامسة الجنسية يجب على الزوجة أن تقبل ذلك كله بتجاوب تام دون اعتراض إلا إذا كان ذلك سيسبب لها ألماً!!

كما يجب على كل زوجة أن تصارح زوجها بالأوضاع الجنسية التى تمتعها والحركات والملامسات التى تثيرها أكثر، فلا حياء فى ذلك على الإطلاق ولا مجال للخجل..

وينبغى على العروسين أن يندمجا فى الملامسة الجنسية اندماجاً تاماً وأن ينغمسا انغماساً مطلقا بكل مشاعرهما وجوارحهما للوصول لمرحلة التوافق الحسي. والمهم أن يحرص العروسان منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل على إبقاء طرق التفاهم الحسى بينهما مفتوحة ومتصلة للوصول لمرحلة التوافق الحسى الكامل. ولتحقيق التوافق الحسى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل يجب أن تكون الزوجة مستعدة استعداداً تاما لمعاونة زوجها على إنجاح الملامسة

الأولى وذلك بأن تكون انفعالاتها مساوية تقريبا لانفعالات زوجها وخاصة إذا كانت انفعالات الزوج بطيئة متمهلة أو إذا كان الزوج مجهدا أو متعبا أو غير قادر على الانتصاب..

ويجب على الزوجة أن تتحكم هى فى دور الملاعبة والتشويق والتمهيد وخاصة إذا كان انتصاب الزوج صعبا وشاقا فعليها القيام بمداعبة عضوه بأصابعها وإيقاظ رغبته وإثارته إثارة كبيرة تحقق الهدف المنشود، ويجب أن تحرص الزوجة على ألا يصل الزوج إلى ذروة اللذة قبل أن تصل إليها هى لأنه إذا وصل الزوج إلى الذروة قبل أن تصل إليها الزوجة فستظل الزوجة فى هذه الحالة منتظرة متعطشة ظمأى دون أن تكتمل الملامسة بالنسبة لها، بعكس الحال إذا ما وصلت الزوجة إلى الذروة أولاً فلا هناك مشاكل على الإطلاق فى هذا الشأن بل سيستمتع الزوج أكثر وأكثر لأن الوقت سيمتد ويتسع بالنسبة له لكى يبلغ الذروة فى يسر مع بلوغ الزوجة إلى الذروة للمرحلة الثانية مع بلوغ الزوجة للذروة للمرة الأولي. وحذار من أن يبلغ الرجل ذروته ويصل لمرحلة القذف دون أن تصل الزوجة لذروة اللذة لأن أعضاءها الحسية ستظل محتقنة غير مرتخية، وقد تحتاج إلى ساعات طويلة كى يزال هذا الاحتقان.. وإذا لم يزل هذا الاحتقان فإن هناك أضرارًا بدنية مؤلمة بالنسبة للزوجة.. كما أن عدم بلوغ الذروة بالنسبة للزوجة سيؤثر تأثيرا ضارا أيضا على الجهاز العصبى لديها لذلك يجب على كل زوجة أن تبذل قصارى جهدها للوصول إلى ذروة النشوة مع زوجها وتحقيق التوافق الحسى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل.

هام وعاجل جداً !!

على الرغم من أن شهر العسل هو البداية الحقيقية للحياة الزوجية بمفهومها الواسع والحياة الجنسية للعروسين بصفة خاصة، إلا أن ما يحدث فى هذا الشهر من متغيرات فى المفاهيم قد يحدث صدمة للعروسين غير متوقعة، لذلك لابد أن تكون المفاهيم عن الأشياء الحساسة والخاصة جداً مفاهيم واقعية وصادقة وخاصة فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية بين الزوجين، فقد يدفعك حماسك أنت أو زوجك لتحقيق أقصى قدر من السعادة الزوجية والجنسية إلى محاولات عديدة ومتلاحقة لتوحيد لحظة الوصول إلى ذروة اللذة أثناء الجماع، وهذه المحاولات بلا شك ستكون مرهقة خلال شهر العسل وقد تستغرق وقتا للوصول إليها فلا داعى للقلق إذا لم يتم الوصول إليها سريعا خلال شهر العسل، ولكن لو أمكن تحقيقها فى يسر وسهولة وبدون مشقة أو عناء سيتضاعف استمتاعكما بالنشوة العاطفية والحسية فى شهر العسل وستعرفين أن الزوج عادة يفقد انتصابه بسرعة بعد بلوغ ذروة اللذة، ومن ثم يعجز بعد ذلك عجزاً وقتياً عن مواصلة الملامسة أو استعادتها أو استكمالها أو استئنافها، وينبغى عليك أن تساعدى زوجك لتوصيلك إلى ذروة اللذة معه وفى وقت واحد بإرشاده إلى الحركات التى تعجبك وتوجيهه إلى المواضع البدنية المثيرة التى توقظ رغباتك وتؤججها وتدفعها دفعاً إلى تحقيق أقصى نشوة ممكنة لكِ ولزوجك، ولا تحاولى أن تطلبى أن تصلى مع زوجك إلى ذروة اللذة فى لحظة واحدة معه إذا كنتِ قد سبق لك فى نفس الجماع الوصول إلى هذه الذروة قبله.

فى شهر العسل يمكنك أنت وزوجك أن تستمتعا بالحياة الجنسية وبالجماع والملامسات بقدر ما تريدان وتشتهيان وبقدر ما تستمتعان وتبتهجان دون إسراف مضر لا فائدة منه ودون تحديد لجدول زمنى أو لعدد من المرات، فكلما كان هناك اشتياق وحاجة للقاء يكون هذا اللقاء.. ولا داعى للإسراف من أجل إثبات الذات أو

القوة أو القدرة على التواصل الحسى بشكل مستمر لأن الإسراف المبالغ فيه قد ينعكس على الزوجين فى شهر العسل فى صورة إرهاق ثم ملل ثم ضرر صحى وبدنى وكثيرا ما يؤدى الإرهاق بسبب الإسراف فى ممارسة الجنس إلى استرخاء طويل يجعلكما تقضيان 24 ساعة متواصلة فى الفراش.

ومن المفيد جداً خلال شهر العسل الانقطاع عن الملامسة للاستجمام يوماً فى الأسبوع على الأقل ثم العودة تلقائيا للملامسة مرة أخرى، كما ينبغى من خلال تجارب شهر العسل أن يحدد الزوجان ما يناسبهما من عدد مرات الملامسة وأوضاعا وأساليبها وظروفها وطرقها وحركاتها ومدتها بما يتناسب مع الزوجين، وهذا الوضع بالطبع سيختلف من زوج لآخر ومن زوجة لأخرى..

ويجب عليكِ منذ البداية وخلال شهر العسل ألا تهتمى بعدد الملامسات، وذلك لأن ملامسة واحدة كاملة ممتعة مشبعة تكون ذات فائدة نفسية وحسية أكثر من عشر ملامسات غير كاملة.

وفى أول أيام شهر العسل قد يعجز عروسك عجزاً وقتيا عن أداء واجبه الزوجى بسبب الإرهاق أو الاضطراب أو الارتباك أو الخجل الزائد أو الجهل بأصول العلاقة الجنسية أو بسبب شدة تحمسه للقيام بالواجب الزوجى فلا داعى للقلق لأنها حالة وقتيه سرعان ما تنتهى بالصبر والحب والحنان

عليكِ أيتها الزوجة أن تسعدى زوجك بملامسة الصباح، فقد ثبت أن أمتع ملامسة فى شهر العسل هى ملامسة الصباح، وينتاب الانتصاب معظم الأزواج عند صحوهم ساعة الصباح وذلك لأن نسبة هرمون التستوستيرون تزداد وتصل إلى أقصاها صباحاً وهذا هو الهرمون المسئول عن إيقاظ الرغبة الجنسية، كما يجب عليكِ أن تبعدى الملل أو الضجر عن عش الزوجية منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ومن الأشياء التى تجعل الملل الزوجى يتسرب فى شهر العسل أن يجد الزوج زوجته كل يوم تضع على وجهها نفس الماكياج باستمرار دون تغيير أو

ترتدى قميصا واحداً للنوم ليلة بعد ليلة أو تؤدى مجموعة واحدة ثابتة من الحركات الجنسية لا تتغير.. وعليكِ أن تتخذى خيالك وسيلة للإمتاع والاستمتاع وأسعدى زوجك بالتنويع والتغيير ولا تقصرى نشاطك الحسى على حجرة النوم وحدها بل جربى حجرة إضافية أخرى للنوم أو أى حجرة غير معتادة لممارسة اللقاء الحسى واحرصى على تغيير الإضاءة اليومية وأن تجربى أنماطاً جديدة من قمصان النوم الداخلية من وقت لآخر وغيرى عطرك المعتاد من وقت لآخر واحرصى على فرش ملاءات السرير المصنوعة من الحرير أو الساتان أو الألياف الصناعية الزلقة الناعمة التى تجعلك تنزلقين عليها وتثير الرغبة الجنسية أيضاً.

مشاعر خاصة جداً

تنتاب العروسين منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل مشاعر خاصة جداً، فقد تشعر كل زوجة شعوراً مثيراً عجيبا حين تذهب إلى المخدع لأول مرة بعد زواجها، وقد ينتاب البعض منهن مشاعر الاضطراب أو الارتباك أو التعثر أو التخبط والخشية من أن لا تتم الأمور بالصورة الرائعة المرجوة.

ولا داعى للقلق إذا لم تكن الملامسات الأولى ممتعة كاملة كما يتصورها العروسان، ففى الأيام الأولى من شهر العسل قد يتدافع القلق ويتراكم ويتصاعد وترتبك الزوجة فى بعض الأحيان وينتابها خوف طبيعى وفطرى من ممارسة الجنس الذى لم تألفه من قبل، وكذلك الحال بالنسبة للزوج هو الآخر قد يتعرض لدرجة كبيرة من القلق والخوف من عدم القيام بواجباته الزوجية على أكمل وجه ممكن، وثبت أن قلق الزوج فى الأيام الأولى من شهر العسل يكون أشد من قلق الزوجة.

ويجب على الزوجين وبصفة خاصة الزوجة أن تبدأ الملامسة بخطوات هادئة مسترخية مرتاحة بهيجة غير متعجلة أو متسرعة، حيث ثبت أن التعجل والتسرع يحرم الزوجين من التذوق الكامل للمتعة ويعطل شعورهما التام باللذة؛ لذلك يجب ألا تتعجلى مطلقا الملامسة وحين تسرعين نحو السرير قد تسقطين ثوبك الشفاف المفهاف واتركيه يتهدل فى منظر خيالى رائع.

ويستعين معظم الأزواج بالخيال لتفجير الرغبة الحسية تفجيراً.ولعله الدافع الذى يشحذ الخيال قبل الملامسة، وفى أثناء المداعبة والملاعبة، ومن ثم ينبغى على الزوجين أن يستكشفا مشاعرهما الخاصة وأنواع الخيال الحسى التى تراودهما وأنواع اللعب الحسية الطريفة التى تثيرهما.

وثقى أن المشاعر الرقيقة وإطلاق العنان للخيال الحسى واستكشاف كل من الزوجين للخيالات الحسية التى تمتع الآخر ومعرفة كل طرف لمشاعر الطرف

الآخر كلها تتيح للزوجين ألوانا من متع الخيال وتطلق فيهما الرغبة الصادقة فى لهو أكثر وانطلاقٍ أوسع.

وفى أثناء المداعبة والملاعبة احذرى الحركات السريعة المباغتة ودعى حركاتك الهادئة تنساب فى يسر ورشاقة وسيولة وسهولة واصبغى حركاتك بالطابع العاطفى الحسى الرقيق.

واحذرى أن تأتى بحركة سريعة أو مباغتة لأن الحركة غير المنتظرة قد تفاجئ زوجك وقد تفزعه فينقطع تيار نشاطه الحسى المنساب الدافق وقد يطفئ ذلك جذوة رغبته الحسية.

ومهما كانت مشاعرك دافئة فإن إمكانية بلوغك قمة اللذة فى أول ملامسة أو فى أول ملامسات لن تكون كاملة والواجب عليكِ أن تحادثى زوجك وتخبريه بما يمتعك ويمتعه من حركات وأفعال وينبغى ألا تتأخرى فى مصارحته، ويجب ألا تتظاهرى مطلقاً بالاستمتاع ببلوغ ذروة اللذة وتزيفى انفعالاتك ولا تمثلى مشاعر لا تشعرين بها.

وثقى أيتها الزوجة بأن زوجك لن يعرف مطلقاً ما يمتعك ويسعدك إذا لم تخبريه أنت بذلك، أو إذا تظاهرتِ باستمتاع زائف مع أنك لا تستمتعين بشيء، وسوف ينتابه الألم والضيق إذا عرف الحقيقة وعرف أنك لم تستمتعى باللقاءات الجنسية الاستمتاع الكافي.

ومصارحة المشاعر ضرورة من ضروريات السعادة الزوجية منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل وعلى الزوجة أن تخبر زوجها بما يسعدها ويمتعها وتطالبه بأن يخبرها بما يسعده ويمتعه وأنك تبذلين قصارى جهدك للاستمتاع ولإمتاع زوجك وإرضائه.

حاولى بكل استطاعتك أن تحررى عقلك ومشاعرك من القيود الزائفة المكبلة لحريتك حتى يمكنك إمتاع نفسك وإمتاع زوجك إمتاعاً خالصا تاماً خاليا من

العقد والعثرات والعراقيل وأن تنقادى مع زوجك انقيادا تاماً للعاطفة الفياضة والمشاعر الدافئة الخاصة جداً وأن تستسلمى للمشاعر الدافئة الجياشة دون أن تفكرى فى النواحى الصارمة والقيود التى كانت محظورة عليكِ تماما من قبل.. إذا كنتِ تعتقدين أن الملامسة مجرد واجب زوجى تؤديه الزوجة مضطرة فى الظلام وبدون صوت أو همس أو حركة فذلك من شأنه أن يجعلك مجرد آلة بدون إحساس من الصعب عليكِ إمتاع زوجك أو إمتاع نفسك. لا تفعلى فى نشاطك الحسى إلا الأشياء التى تروقك وتريحك وتمتعك وتبهجك فعلاً ولا تبدئى فى كشف مجالات حسية جديدة إلا بحرص وتريث وحذر.

الغيرة فى شهر العسل

الغيرة إحدى المشاعر الإنسانية الموجودة فى كلا الجنسين بدرجات متفاوتة، والغيرة الهادئة المعقولة إحدى براهين الحب والاهتمام، وقليل من الناس فقط هم الذين يستطيعون التجرد تماما من الغيرة، وتبدو الغيرة على أشدها فى شهر العسل ويمكن أن تصبح وحشاً كاسراً قادراً على تحطيم الحياة الزوجية إذا ما تجاوزت الحدود المعقولة والمقبولة فالزوجة العاقلة حين تغار على زوجها غيرة هادئة معقولة يجد زوجها من هذه الغيرة واقعاً يدفعه إلى الإخلاص فى احتذاء المثل الأعلى الذى يشعر أنها تراه فى زوجها وحبيبها.

فالغيرة المعقولة تؤدى إلى ترقية الروح والسلوكيات وإلى زيادة الارتباط والتوقف بين الزوجين وإلى ضمان السعادة الزوجية.

وإذا كانت الغيرة علامة من علامات الحب فليس هذا معناه أن تغار الزوجة على زوجها لأى سبب ولغير سبب فإن لم يوجد ما يدعو إلى الغيرة فإن أصدق المحبين من الأزواج والزوجات بطبيعة الحال لا يغارون وأثبتت الدراسات الاجتماعية وجود علاقة تبادلية بين أى شخصين يحبان بعضهما البعض تتمثل فى الغيرة التى إذا زادت عن حدها المناسب فإنها تعمل على إفساد العلاقات القلبية القائمة بين الزوجين.

والغيرة الزائدة غير المرغوب فيها لها العديد من المظاهر، فاحذرى كل الحذر الوقوع فى تلك الغيرة أو أن تسلكى فى حياتك الزوجية أحد تلك المسالك المتمثلة فى مصادرة حرية الزوج وشل حركاته وتصرفاته أو أن تحاولى أن تحولى دون إقامة أى علاقة بينه وبين الآخرين.

واحذرى مراقبة تحركات زوجك أو سكناته أو التجسس عليه خارج المنزل أو النبش عن ماضيه أو مراقبته مالياً أو الشك فى أى ملاطفة منه للآخرين أو تفسير أى تراخ جنسى معها على أنه نتيجة للخيانات الزوجية.

وأثبتت بعض الدراسات الاجتماعية وجود آثار عكسية مؤثرة على السعادة الزوجية بسبب الغيرة الزائدة متمثلة فيما يلي:

ثبت أن الغيرة الزائدة للزوجات على أزواجهن خلال شهر العسل دفع بعض الأزواج إلى هجرة المنزل والبحث عن ملاذ هادئ بدون شكوك أو ارتياب فى تصرفاته.

كما أدت الغيرة الزائدة فى بعض الحالات إلى الزهد الجنسى فى الزوجة خلال شهر العسل، فقد أدت الغيرة الشديدة من جانب بعض الزوجات الغيورات خلال شهر العسل ورغبتاهن فى الاستئثار بأزواجهن جنسيا ونفسياً واجتماعياً إلى تباعد الأزواج عنهن لان شدة الغيرة واللهفة على الزوج تجعله نافراً فى معاشرة هذه الزوجة الغيورة جداً نابيا عن الإقبال عليها ومتحاشياً الحديث معها أو التناغم معها وجدانياً..

كما أدت الغيرة الزائدة لبعض الزوجات فى شهر العسل إلى وجود شك متبادل من جانب الزوج أيضاً على زوجته لأنها هى البادئة فى الشك فى سلوكه مما أدى إلى نشوب النزاعات والخلافات فى شهر العسل.

وأكثر نتائج الغيرة الزائدة فى شهر العسل إيلاماً هو رغبة بعض الأزواج فى الإفلات من قبضة زوجاتهم بأى وسيلة حتى لو كانت هدم عش الزوجية الحديث.

ولا يقتصر ضرر الغيرة على قيام الزوجة بالغيرة الشديدة على زوجها بل يتعدى الضرر هذا الحد إذا ما تعمدت الزوجة إثارة غيرة زوجها عليها وأمر هذا النوع من الغيرة يختلف تماماً عن الغيرة العادية التى يستشعرها الزوج الحديث فى المواقف العادية.

فاحذرى كل الحذر من أن تتعمدى إثارة غيرة زوجك لأن الزوجة التى تتعمد إثارة غيرة زوجها تدفعه دفعاً إلى إثارة الشكوك حولها وهذه هى الغيرة السيئة

الضارة والتى تكون فيها الزوجة سبباً فيها ومسئولة عنها بسلوكها المتعمد لإثارة غيرة زوجها.

والغيرة فى هذه الحالة تكون مزيجا من مشاعر القلق والخوف والغضب والألم وسرعان ما تتداخل معها مشاعر الحقد والكراهية والعدوان والرغبة فى الإيذاء والانتقام وتتحول إلى مزيج من أسوأ المشاعر المدمرة.

فاحذرى كل الحذر منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل الوقوع فى هذا المستنقع المدمر، فحين تنتاب الزوج مثل هذه المشاعر من الغيرة يبدأ العد التنازلى فى مشاعره الإيجابية تجاه زوجته التى يحبها حباً جماً.

ويؤكد علماء الاجتماع أن قيام الزوجة بإثارة غيرة زوجها تجاهها عن عمد يمكن أن يكون بسبب إحساس الزوجة الشديد بالنقص أو النقص الأنثوى وهى مشكلة قد تكون تعانى منها هذه الزوجة منذ طفولتها بسبب نبذها أو إهمالها من جانب أهلها وأقاربها أو رفض الرجال للتعامل معها فتترسب هذه المشاعر الدفينة التى لا تدرى هى عنها شيئا فى أعماقها وعندما تتزوج ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل تخاف من أن يمل منها زوجها أو يضجر أو يهرب لذلك تثبت له أنها مرغوبة عن طريق إثارة غيرة زوجها، والغريب إنه كلما حاول الزوج التقرب من زوجته هذه نراها وبطريقة لا تلقائية تمعن فى إثارة غيرة زوجها والخوف من أن يلجأ الزوج لطريق آخر وهو إهمال الزوجة يؤدى إلى تباعده عنها شيئا فشيئاً وبذلك تفقد الحياة الزوجية سعادتها..

وعلى كل زوجة ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تحاول جاهدة أن تكتسب ثقة زوجها، وليكن وجه الجمال فى أعمالك إلى زوجك وليكن وجه الزينة والجمال فى أنوثتك إليه فقط تقديرا له، واملئى عينه بجمالك وزينتك وتنظيم بيتك واملئى قلبه بحلاوة أعمالك الحسنة وتصرفاتك السوية.

وقابلى أخطاء زوجك برفق وإحسان وتسامح، وتقبلى أعذاره باحترام وحافظى على أسراره وأخباره فى كل وقت ولا تحاولى إثارة غيرته أبداً ومهما كانت الأسباب .

وعليك أن تقفى على الكيفية التى يفكر بها زوجك وعلى ما يحبه وما لا يحبه، وأن تستوعبى توجهاته الشخصية وأن تحذرى كل الحذر من الأشياء الحساسة التى تستثيره لكى تتمكنى من كسب مودته وإشاعة السعادة فى قلبه.

ممنوع فى شهر العسل

منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل هناك قائمة بالممنوعات التى يجب ألا تفعلينها لا فى شهر العسل ولا بعد انتهاء شهر العسل؛ لأن هذه الممنوعات أو المحظورات من شأنها أن تجعل شهر العسل يتبدد ويتحول إلى شيء آخر بعيد كل البعد عن العسل..

وأهم الممنوعات فى شهر العسل ما تسميه الزوجة بحديث المصارحة أو المكاشفة، والذى تقوم به بعض الزوجات فى لحظات السعادة وتحكى لزوجها عن الماضى وما كان فيه من إعجاب البعض بها أو تحدثه عن تجربة حب فاشلة أو ما شابه ذلك، فاحذرى كل الحذر أن تحدثى زوجك عن ذكريات عاطفية سابقة حتى لو حدثك هو عن ماضيه وذكرياته، وقد تتوهم بعض الزوجات أن حديثها لزوجها عن الذكريات السابقة والأشخاص الذين كانوا يرغبون فى الزواج منها أمر يثير غيرة الزوج ويزيد من قيمتها عنده وهو اعتقاد خاطئ تماماً فلا فائدة من الحديث عن الماضى فقد يؤدى ذلك إلى كثير من الصور الخاطئة التى تظل عالقة فى ذهن المستمع المتألم، وقد يؤدى ذلك أيضاً إلى حاجز نفسي، فالتجارب العاطفية السابقة تذهب كلها فى طيات النسيان بسرعة إلا إذا ذكرت بالتفصيل، ولن ينساها الزوج المستمع إليها أبداً بل ستظل هذه الذكريات وتلك الكلمات التى نطقت بها الزوجة على سبيل المصارحة والمكاشفة عقبة جبارة تعوق إتمام الإمتاع والاستمتاع بين الزوجين إلى ما شاء الله.

ولا تطلبى من زوجك أن يصارحك بأسماء من تعلق قلبه بهن قبل الزواج أو من حادثهن أو أعجب بهن ولا تلحى عليه لكى يسرد عليك شيئا من هذا القبيل.. فهذا لن يعجبك إذا حدث ومن العقل والمنطق ألا تلحى على زوجك لكى يكشف لك ما تكرهين ثم ينتابك الغيرة والندم والأرق.

والصراحة المفيدة والمنشودة والمسموح بها لك منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن تصارحيه وتوضحى له ما يسعدك ويمنعك من حركات وأعمال فى تفاصيل النشاط الحسى من مغازلة ومداعبة وملاعبة وتشويق وملامسة، الصراحة المطلوبة هى أن تصارحى زوجك بما يسعدك ويمتعك من حركات وما يؤلمك فلا ضرر ولا ضرار فى الزواج ولن يستطيع زوجك أن يعرف ما يمتعك ويبهجك فيكثر منه وما يؤلمك ويضايقك فيتجنبه إلا إذا صارحتيه بذلك.

وتجنبى دائما الحديث فى أى موضوع يمكن أن يضايق زوجك أو يثير اشمئزازه، وتخيرى الموضوعات التى تسعده وأمسكى لسانك عن الهذيان أو الغيبة أو المراءاة أو السب أو المشاتمة أو زور الكلام، ولا تفصحى عن وجود حقد أو حسد من أى إنسان مهما كان. تجنبى تماماً الحديث عن الفضائح أو الإشاعات التى تقال عن زميلاتك أو صديقاتك أو أى قريبة ولا تذكرى تفاصيلها الدقيقة أو خفاياها الدفينة فقد يظن عريسك أو يخطر بباله أنك تتحدثين عن نفسك ما دمتِ تعرفين التفاصيل الدقيقة.

واحرصى منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل على أن تحفظى لسانك ولا تنهشى فى أعراض الآخرين حتى لا تتعرضى لعقوبة القذف فى الدنيا بالإضافة إلى عقوبات الآخرة...

وإياك أن تتسولى الحب أو التقدير من زوجك، وذلك بسؤالك له كيف أبدو فى عينيك؟ وهل يعجبك مظهري؟، وهل يسرك شعري؟ وهل تحبنى حقا؟.. دعيه يقول لك ما يشعر به دون أن تسأليه!

لا تحاولى مطلقاً أن تمدحى نفسك وتجنبى المباهاة بمواهبك لأن فى ذلك محاولة منك لإظهار تفوقك عنه فى شىء قد لا يكون متوفراً لديه مما يجعله لا يقدر مميزاتك الموجودة فعلاً لأنك تتباهين بها واعلمى أن الزوجة المغرورة تجعل زوجها

ينفر منها ويهجرها ويمكن أن يكون هذا الغرور سببا فى تنغيص الحياة الزوجية فى شهر العسل فاحرصى على أن تكونى زوجة متواضعة بسيطة حريصة على إسعاد زوجها.

خلافات فى شهر العسل

على الرغم من حرص العروسين خلال شهر العسل على تجنب الخلافات تماماً والسباحة فى بحور العسل إلا أن الخلافات قد تقع ولأسباب تافهة للغاية ورغما عنها.

وكى لا تقعى فى هذا المحظور يجب أن تفرقى تماماً ما بين خلافك مع زوجك فى الرأى والعناد والإصرار على الرأى وفى حاله الاختلاف فى الرأى يكون الحوار المبنى على الاقتناع والاقتناع بهدف الوصول إلى افضل الآراء هو الهدف الأساسى لأى حوار.

واحذرى العناد فلا هدف من ورائه إلا إثبات الذات حتى ولو أدى ذلك إلى عواقب وخيمة.

وعليك يا صديقتى أن تتخلى تماماً عن العناد وهذا لا يقلل أبداً من شخصيتك أمام زوجك، بل على العكس فإن ذلك يظهر له مدى نضجك وترفعك عن الصغائر.

وتحلى بالحلم والصبر عند تعرض زوجك إلى خطأ أو زلة فى قول أو فعل وواجهيه بالهدوء لدى انفعاله وغضبه إلى أن يهدأ أو يتهيأ جو المصارحة والمناقشة الموضوعية واعلمى أن الخلافات التى قد تنشأ من صغائر الأمور قد تؤدى لخلافات كبيرة قد تؤثر على مستقبل الحياة الزوجية.

ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل حاولى تجنب الوقوع فى تلك الخلافات أو إشراك أى طرف خارجى بينك وبين زوجك لأنه سيزيد من سعة الخلاف، ولا تكونى كثيرة العتاب والنقد والتعييب لأقواله وأفعاله واحرصى على اختيار الكلمات اللطيفة والألفاظ الجميلة عند محادثته أو مناقشته وكونى متفائلة ومبتسمة وفرحة على الدوام.

والزوجة الذكية هى التى تتخير موضوعات الحديث والنقاش المحببة لزوجها والتى تخلو من المسائل الخلافية أو الجدال بحيث لا يكون الحديث الهامس مدعاة للشقاق أو إثارة الغضب فيفقد ذلك الحديث أهم عناصره المطلوبة وهى الراحة النفسية.

ومنذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل عليكِ أن تتسلحى بالهدوء وتأكدى أن الزوجة تستطيع أن تجعل حياتها كلها شهر عسل بالمعنى الحقيقى والحرفى للكلمة بأن تتواءم مع زوجها وتتخذ منه المواقف التى تزيد حبه لها وتقديره لشخصيتها وتخفف من حدة الخلافات إن وجدت.

وفى حالة غضب زوجك تفهمى أسباب غضبه ولا تقاطعيه إلى أن ينتهى من كلامه وأعطيه الأولوية فى التعبير عن نفسه حتى إذا وجه إليك بعض النقد أو التوبيخ فعليك التزام الهدوء النفسى والتذرع بالموضوعية الخالية من الانفعالات، وساعديه على أن يتخلص من الشحنة الانفعالية المحتدمة فى قوامه النفسى وذلك عن طريق التعبير عنها باللسان والحركات وإذا نجحتى فى التزام الهدوء حتى تمر العاصفة العصبية لدى زوجك عليكِ أن تعبرى عن رأيك عندما تجدينه مستعداً للإنصات لك وهو فى حالة نفسية هادئة.. عندها سيحاول هو أن يوضح السبب الذى آثاره وأهاجه.

وليكن واضحاً أمامك منذ الليلة الأولى من ليالى شهر العسل أن للعناد نتائج وخيمة على الحياة الزوجية، من أهمها تحول الحب مهما كان عنيفاً إلى كراهية لان اتخاذك المواقف العنادية مع زوجك سيؤدى إلى زيادة حدة غضبه ومن ثم نقص نسبة الحب التى تحتفظين بها فى قلبه. والنتيجة الثانية للعناد هى مقابلة الزوج لعناد الزوجة بعناد أشد منه عنفاً إلى أن يصل إلى ذروة الغضب مما قد يؤدى إلى تهديد عش الزوجية.

كما يؤدى العناد إلى تقليل الفرص الممكنة للاستمتاع بالحياة الجنسية التى يلعب فيها العامل النفسى دوراً رئيسيا فى نجاحها، فاحرصى كل الحرص على تجنب الخلافات الزوجية وهى فى مهدها كى تصبح حياتك كلها شهر عسل دائم.

وأكدت الدراسات العلمية التى أجريت أخيراً فى مراكز البحوث والدراسات الاجتماعية أن الخلافات الزوجية أمر وارد بين الزوجين فى بداية حياتهما الزوجية ولكن سرعان ما تنتهى وتعود السعادة الزوجية إلى حياتهما بمجرد احتواء تلك الخلافات ويعتبران هذا الخلاف نقطة لتجديد حياتهما، أما إذا استمر الخلاف ودب الشجار ولم ينجحا فى احتوائه فإن ذلك يمكن أن ينتهى إلى طريق مسدود.

وأمكن تلخيص أهم الأسباب الحقيقية للخلافات الزوجية التى من الصعب احتوائها للأسباب التالية:

1- الشك وهو من أهم عوامل هدم السعادة الزوجية وهو جدير بالقضاء على كل أمل فى استمرار الحياة الزوجية.
2- الجهل بآداب الحوار والإنصات الجيد وفقدان الاحترام بين الزوجين.
3- احتقار طرف للطرف الآخر وعدم الاقتناع بآرائه والاستهزاء بأفكاره وأحلامه وعدم فهم الطرف الآخر فهما حقيقياً.
4- العناد والإصرار على الرأى والتمسك به وعدم التنازل عنه كنوع من الكبرياء المزيف مع الاهتمام بالمشاكل الصغيرة وتفخيمها وإعطائها من الاهتمام بأكبر من حجمها.
5- البرود العام إما من قبل الزوج أو من قبل الزوجة مما يؤدى إلى ملل زوجي.
6- التدخل المستمر من قبل الأهل سواء كان أهل الزوج أو أهل الزوجة.

7- الجرى وراء المظاهر والتقليد الأعمى والاختلاف فى العادات والتقاليد والأفكار والغيرة العمياء التى يحترق الزوجان بنارها.

8- الفارق الكبير فى السن بين الزوجين.

آلام فى شهر العسل

على الرغم من أن اللقاء الجنسى هو المتعة الرئيسية للعروسين فى شهر العسل إلا أن هذا اللقاء يكون مؤلماً أحياناً للعروسة بشكل يصبح معه لقاء المتعة ليس كذلك على الإطلاق بل يصبح لقاء عذاب بالنسبة لها، وتبدأ العروسة فى التهرب من اللقاء ومحاولة الفرار منه كلما سنحت الفرصة لها بذلك، ولا ترغب بعض الزوجات فى مصارحة أزواجهن بهذا الألم خشية إغضاب الزوج أو استجلاب كراهيته، والواقع إن المصارحة فى هذا الشأن ضرورية جداً؛ لأن هناك الكثير من الأسباب التى يمكن أن تؤدى إلى حدوث مثل تلك الآلام للعروسة فى شهر العسل وعادة لا يعرف السبب الحقيقى لتلك الآلام إلا بالفحص الطبى الدقيق؛ لذلك كانت المصارحة بوجود مثل تلك الآلام ضرورية بالنسبة للزوجة.

ويمكن إيجاز الأسباب التى قد تؤدى وجود تلك الآلام للزوجة عند الجماع فى الأسباب التالية :

أولاً: آلام سببها فتحة المهبل ذاتها

وهذا النوع من الألم يبدأ مع بداية الإيلاج أو المداعبة الخارجية خارج المهبل ثم داخله، وأهم هذه الأسباب ضيق فتحة المهبل أو وجود غشاء البكارة سليماً أو ممزقاً بشكل جزئى أو لم يتم فضه بالطريقة الصحيحة أو يكون سبب تلك الآلام وجود ندبة أو جرح سطحى تحت الشفرتين أو لوجود آثار جراحة قديمة أو التهاب جديد أو تمزق فى فتحة المهبل أو تورم أو التهاب فيما يسمى بغدة بارثولين وهى الغدة التى تقع فى الثلث السفلى من الشفر الأكبر، وهى تفرز مواد مخاطية عند فتحة المهبل وعندما تسد قناة هذه الغدة وتتورم تلتهب بشدة وتسبب آلاما فى المهبل أثناء الجماع. وقد يكون من أسباب آلام المهبل أثناء الجماع فقد فتحة المهبل لمرونتها مما يؤدى إلى ضيق المهبل بصورة لا تسمح باللقاء الجنسى الصحيح.

ثانياً: آلام سببها البظر

البظر هو ما يقابل العضو الذكرى لدى الرجل ويتألف من قضيب وغدد وقلنسوة تتكون من التقاء الشفرين الصغيرين، وهو حساس سريع الانتصاب، ويعتبر من أهم العوامل المثيرة للشهوة لدى الأنثى. وقد جرت العادة فى الشرق على إزالة هذا الجزء كليا أو جزئياً أو مصحوباً بجزء من الشفرين الصغيرين فيما يسمى بالختان أو الخفاض أو الطهارة. ومعارضو الختان يقولون أن استئصال البظر يقضى على قسط كبير من الحساسية الجنسية فيصيب الأنثى بالبرود أو الضعف الجنسي، ومن ثم لا يصل تجاوب الزوجة عند الجماع إلى مستوى تجاوب زوجها لأن الختان قضى على الجزء الذى يتوقف عليه نصف الانفعال عندها، وإذا ما تمت عملية الطهارة هذه بواسطة غير المتخصصين من الأطباء يمكن أن تؤدى إلى مضاعفات شديدة كالالتهابات أو ترك ندبة أو تليف يؤلم عند اللمس، ويكون ذلك أحد أسباب الآلام عند الجماع بالنسبة لبعض الزوجات وقد تكون الإزالة غير الكاملة للبظر وبقاء جزء من جسم البظر نفسه معرضاً للالتهاب باستمرار يسبب هو الآخر آلاما كلما حدث لقاء جنسي، فيكون ذلك أيضاً أحد أسباب الآلام التى يمكن أن تتعرض لها الأنثى أثناء الجماع فى شهر العسل، وقد يكون الألم أيضاً بسبب عدم الختان وترك البظر تماماً وتعرضه للالتهاب نتيجة إفرازات المهبل أو بسبب الاحتكاك المستمر أو تراكم الأوساخ أو العرق أو الطفيليات، وعند حدوث اللقاء الجنسى يكون اللقاء مؤلما بسبب تلك الالتهابات

ثالثاً: آلام سببها قناة المهبل

وفى هذا النوع من الألم تشعر العروسة بحرقان أو حكة داخل المهبل بسبب وجود التهابات داخل قناة المهبل ذاتها وهذه الالتهابات يمكن أن تكون بسبب مصدر عدوى جنسية أو نتيجة التلوث من فتحة الشرج أو عدم النظافة الداخلية التامة.

رابعاً: أسباب أخرى للآلام

منها وجود التهابات شديدة أو تورم أو احتقان داخلى أو خارجى فى الجهاز التناسلى للزوجة وما يصاحب ذلك من آلام وأحيانا نزيف أو بعض قطرات الدماء أثناء اللقاء أو بعده، كما أن وجود التهابات أو خراج فى غدة بارثولين مما يؤد إلى كبرها وتورمها مما يؤدى إلى آلام شديدة للزوجة عند ممارسة الجنس.

ولذلك يجب عليك أيتها الزوجة فور شعورك بأى ألم أثناء اللقاء الجنسى أن تبادرى بمصارحة زوجك فوراً وتذهبا معا للطبيبة المتخصصة للعلاج

وعليك دائما الاغتسال الوقائى بعد الممارسة الجنسية بواسطة الماء والصابون، سواء بهدف التنظيف الداخلى الذاتى أو من أجل إزالة المنى من المهبل كما يمكن اللجوء إلى منقوع البابونج عوضاً عن الصابون ويتم ذلك بوضع قليل من البابونج الجاف فى أربعة أكواب من الماء الفاتر لمدة يوم كامل فى مكان دافئ على أن يفتر قبل الاستعمال مباشرة.

كما يجب بطريقة منتظمة القيام بعمل التنظيف المهبلى بواسطة الدوش إضافة إلى الاغتسال العام، فهى طريقة وقائية مقبولة تلجأ إليها معظم الزوجات بعد الممارسات الجنسية.

المراجع

1- فن الزواج، د. محمد فتحي.

2- سلسلة حول الزواج، عايدة أحمد الرواحية.

3- خفايا الحب والزواج، عبد الاله محمد جدع.

4- دليل النبات فى يوم الزفاف، د. إكرام طلعت.

5- معنى الحب، د. عادل صادق.

6- كيف تسعدين زوجك، د. محمد فتحي.

7- آداب ليلة الزفاف، محسن عقيل.